

قدرتی غذاؤں کا انسائیکلو پیڈیا

سرپ تحقیق

الحاج مسعود احمد خان دہلوی



قدرتی غذاؤں کا انسائیکلو پیڈیا

صدیوں سے آزمائے اور دھرائے
جانے والے نسخہ جات

مرتب
الحاج مسعود احمد دڑانی

One Urdu Forum . Com

علم و عرفان پبلشرز

34- اُردو بازار لاہور۔ فون : 7352332

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

پیش لفظ

سب سے پہلے میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتا ہوں جس نے مجھے یہ طبی مجموعہ مرتب کرنے کی ہمت اور توفیق عطا فرمائی۔ (الحمد للہ)

اس مشقی دور میں انسان کو جس قدر سہولیات میسر ہوئی ہیں۔ اُسی قدر انسان پریشان اور طرح طرح کی بیماریوں میں گھرا ہوا نظر آتا ہے۔ مہنگائی کے اس دور میں جہاں اشیائے ضرورت سے انسان پریشان اور ضرورت ہائے کفالت کرنے میں سرگرداں ہے۔ وہاں نت نئی بیماریاں انسانی صحت کو دیکھ کی مانند چاٹ رہی ہیں۔ اور اس پر علاج اس قدر مہنگا ہے کہ غریب آدمی کی دسڑوں سے باہر ہے۔ علاج معالجہ پر مرتب کیا ہوا یہ مجموعہ یقیناً آج کے دور میں سستا آسان اور معیاری علاج مہیا کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ طب یونانی گو کہ قدیم طریقہ علاج ہے۔ لیکن اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یہ انسانی صحت کو شفا یاب کرنے میں مستند اور زود اثر علاج ہے۔

میرا مقصد عام اور سستی غذائی اجناس پھل اور سبزیوں کے علاوہ غذائی ضروریات کے حوالے سے ایسی اشیاء کے متعلق جو قدیم زمانہ سے آزمائی اور دھرائی چلی آ رہی ہیں۔ اور جدید سائنسی علوم کی روشنی میں کی جانے والی تحقیق اور اُن کے روزمرہ زندگی میں عام استعمال کے ادویاتی فوائد سے آپ کو آگاہ کرنا ہے۔

اس کتاب کی تیاری میں زیادہ تر ماہنامہ 'اُردو ڈائجسٹ' سے مدد لی گئی ہے۔ اس کے علاوہ ماہنامہ 'حکایت'، ماہنامہ 'قومی ڈائجسٹ' اور ماہنامہ 'سپارہ ڈائجسٹ' ہیں۔ میں ان اداروں کا مشکور ہوں۔ مضمون نگاروں کے نام دیئے گئے ہیں۔ چیدہ چیدہ مضامین اکٹھے کرنا میرے لئے بڑا مشکل مرحلہ تھا۔ اللہ تعالیٰ نے میری مدد فرمائی۔ آخر میں میں جناب سید محمد صدیق شاہ صاحب اور علامہ محمد متین صاحب کا شکر گزار ہوں جن کی راہنمائی سے یہ مجموعہ شائع ہونے میں مدد ملی۔ فی امان اللہ۔

آپ کی دعاؤں کا طلب گار
الحاج مسعود احمد خاں درانی
ڈھاکہ روڈ صدر بازار لاہور کینٹ

One Urdu Forum . Com

فہرست

نمبر شمار	مضامین	مضمون نگار	صفحہ نمبر
1-	آزاد	مزا اسامہ حسن	13
2-	آلو	فرحت افزاء	17
3-	آلو بخارا	حکیم عبدالحمید	22
4-	آلو بخارا	مزا اسامہ حسن	31
5-	آلو کھانے کا جدید طریقہ	صباحت فرید	37
6-	آم	ڈاکٹر صہیب احمد برٹ	39
7-	آم	نگیل احمد	46
8-	آم	محمد حسین ناز	55
9-	آملہ	محمد امجد جمی	60
10-	ادوک	مزا اسامہ حسن	65
11-	ارجن	مزا اسامہ حسن	72
12-	اسبنول	حکیم محمد عثمان	77
13-	اسبنول	مزا اسامہ حسن	82
14-	اسی	محمد بشیر	87
15	اتمس	خدیجہ شاہانی	93
16-	اتار	ڈاکٹر خالد غزنوی	100
17-	اتار	ڈاکٹر خالد محمود جمجوعہ/نگیل احمد	106
18-	اتار	فرحت افزاء	114
19-	انجیر	حکیم طارق محمود چغتائی	117
20-	انجیر	مزا اسامہ حسن	130

زیر نظر کتاب ڈاکٹر حضرت ہومیو پیتھک ڈاکٹر صاحبان اور اطباء کرام کے لئے نہایت مفید کتاب ہے۔

اس میں پھلوں، پھولوں، سبزیوں، دلوں، دودھ دہی چائے اور پانی کے خواص جدید طبی ریسرچ کے مطابق بالکل نئے انداز میں مکمل وضاحت کے ساتھ بیان کئے گئے ہیں۔

چونکہ یہ سب گھریلو استعمال کی چیزیں ہیں اور ان کے فوائد و نقصانات کے بارے میں ہر انسان کو ان کا علم ہونا ضروری ہے۔ لہذا آج کے اس ترقی یافتہ دور میں اس کتاب کا ہر گھر میں موجود ہونا ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

علاوہ ازیں۔ اس کتاب میں آپ کو صدیوں سے آزمائے اور ہر اے جانے والے نسخہ جات بھی ملیں گے۔ جن سے پچھلے وقتوں کے لوگ گھریلو طور پر اپنا علاج خود کیا کرتے تھے۔ یہ نسخہ جات بے ضرر کم خرچ معیاری علاج اور نہایت آسانی کے ساتھ تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اس لئے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت اور ہر گھر کی زینت ہے۔ (ادارہ)

صفحہ نمبر	مضمون نگار	مضامین	نمبر شمار
251	حافظ افروغ حسن	چامیں	-44
254	حکیم وحید سلیمانی	چائے	-45
262	قدتی عسکری	چائے	-46
268	حکیم محمد عثمان	چائے یا جوشانہ؟	-47
271	حکیم ملک محمد عبداللہ	چٹ پٹے کھانے	-48
276	حکیم محمد انور	چندندر	-49
280	مسر اسامہ حسن	چندندر	-50
284	مسر اسامہ حسن	چولائی۔ سوپا۔ خرد۔ سمجھو را	-51
290	نامعلوم	چیکو	-52
295	مسر اسامہ حسن	خوبانی	-53
299	حکیم عبدالوحید سلیمانی	خون کا سرطان قابل علاج ہے	-54
303	حکیم عبدالوحید سلیمانی	دل کے آپریشن سے بچنے کا نسخہ	-55
306	ڈاکٹر ایم اے فاروقی	دل کے ریمیشن کیلئے ایک روحانی نسخہ	-56
309	انجم حسن	دودھ	-57
313	حکیم راحت نسیم سوہدروی	دودھ	-58
317	ڈاکٹر وزیر حسن	دودھ یا سفید زہر	-59
320	افشین نجم	دہی	-60
329	بکگریہ آفاق	ڈپریشن اور حقیقی مسلمان	-61
334	عفت بتول	زعفران	-62
338	فرحت افزاء	زکام بھگانے کے چالیس داؤ	-63
344	عفت بتول	زیتون	-64
350	مسر اسامہ حسن	زیتون	-65
359	ثریا ستارہ	سبز یوں کی بخنی	-66

صفحہ نمبر	مضمون نگار	مضامین	نمبر شمار
136	افشین نجم	انڈا	-21
141	ابوصارم	بالونہ	-22
144	حکیم راحت نسیم سوہدروی	بادام	-23
149	صغیرہ بانو شیریں	بادام: سرما کا تحفہ	-24
155	صباح فرید	بھنڈی: موسم کی ایک مفید سبزی	-25
157	عفت بتول	بھنڈی	-26
164	حکیم عبدالوحید سلیمانی	بے اولاد جوڑوں کیلئے خوشخبری	-27
169	فرحت افزاء	بیر	-28
172	ماجد یزدانی	پانی	-29
174	مسر اسامہ حسن	پانی	-30
182	قدتی عسکری	پانی سے علاج کیجیے	-31
186	حجاب ڈوگر	پودینہ	-32
190	شائستہ احمد	پھل اور سبز یوں کی اہمیت	-33
194	طاہر منصور فاروقی	پیاز	-34
199	مسر اسامہ حسن	پیاز	-35
207	فرحت افزاء	پٹیل	-36
211	خدیجہ آفاق	تریوز	-37
219	مسر اسامہ حسن	تریوز	-38
224	ام عائشہ	تبل	-39
228	محمد صابر شاہ	ٹٹکی	-40
235	ام عائشہ	تھوہر	-41
240	خدیجہ آفاق	ٹماٹر	-42
246	ڈاکٹر وزیر حسین شاہ	جاپانی پھل	-43

صفحہ نمبر	مضمون نگار	مضامین	نمبر شمار
491	مزا اسماء حسن	نیکر	-90
496	صفیرہ بانو شیریں	کیلا	-91
502	بشری خالد	کیلا؛ دماغی امراض کا شافی علاج	-92
507	نامعلوم	کیلا	-93
508	نگیل احمد	کیو	-94
514	صفیرہ بانو شیریں	گاجر	-95
522	ہمدرد محبت	گاجر	-96
526	حکیم محمد رمضان اطہر	گاجر (نظم)	-97
527	حکیم طارق محمود چغتائی	گرما	-98
530	خدیجہ آفاق	گلاب	-99
537	صفیرہ بانو شیریں	گھریلو آزمودہ ٹوکنے	-100
540	مزا اسماء حسن	گھیکوار	-101
547	مزا اسماء حسن	گیندا	-102
552	خوشید محمد چوہدری	لوسرن	-103
557	احسن رشید	لہسن	-104
561	افشین نجم	لہسن	-105
570	عندلیب حیدر	لہسن	-106
578	حکیم راحت نسیم سوہدروی	لیبوں	-107
583	ماجد یزدانی	مچھلی	-108
586	نامعلوم	مچھلی ایک اہم غذا	-109
588	معتزم جاوید بخاری	مچھلی کے خواص	-110
595	افشین نجم	مرچ	-111
601	مزا اسماء حسن	مسالوں سے علاج	-112

صفحہ نمبر	مضمون نگار	مضامین	نمبر شمار
364	حکیم ملک محمد عبداللہ	شرخ مرچ	-67
366	حکیم عبدالرشید جیلانی	سرسوں کا ساگ	-68
370	افشین نجم	سلاد	-69
380	خدیجہ آفاق	سنگتہ اور کیو	-70
388	صفیرہ بانو شیریں	سولف اور اجوائن	-71
392	حافظ افروغ حسن	سیب	-72
396	نگیل احمد	سیب	-73
402	خدیجہ آفاق	شلم	-74
506	مزا اسماء حسن	شہتوت	-75
410	مزا اسماء حسن	شہد	-76
420	حکیم محمد عثمان	شہد: قدرت کا انمول تحفہ	-77
427	حکیم محمد عثمان	عرق گلاب	-78
435	حکیم افتخار احمد خاں یوسف زئی	فائدہ	-79
438	افشین نجم	فالہ	-80
441	ڈاکٹر وزیر حسین	فالہ	-81
445	محمد صلاح الدین خاں	فود پوائزننگ	-82
448	صفیرہ بانو شیریں	کدو	-83
456	حکیم محمد عثمان	کراہی جڑی بوٹیاں	-84
464	نامعلوم	کریلا	-85
467	حکیم محمد رمضان اطہر	کریلا (نظم)	-86
468	محمد حامد خاں	کدوئی	-87
474	طاہر شیخ	کھجور	-88
482	محسن فارانی	کھجور	-89

آڑو

مسز اسماء حسن

حکیم صاحب کے مطلب میں ایک بارہ تیرہ سالہ لڑکا آیا۔ حد سے زیادہ کمزور سوکھے سوکھے ہاتھ پاؤں پیٹ قدرے باہر نکلا ہوا، موٹی موٹی آنکھیں۔ اس کی ماں نے بتایا کہ بچے کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ یہ دن میں دو گلو دودھ پیتا اور خوب روئی کھاتا ہے، مگر روز بروز سوکھتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر اور حکیم کے بہت علاج کیے۔ کیڑے نکل بھی جاتے ہیں لیکن دوبارہ اتنی ہی تیزی سے پیدا ہو جاتے ہیں۔

حکیم صاحب نے اس کی نبض دیکھ کر کہا۔ دوا تو میں تمہاری تسلی کے لیے دے رہا ہوں۔ اہم بات یہ ہے کہ آج کل آڑو کا موسم ہے۔ اسے یہ پھل خوب کھلاؤ۔ وہ ایک وقت میں ایک پاؤ سے لے کر آدھ گلو تک آڑو کھا سکتا ہے۔ دو ہفتے بعد میرے پاس آنا۔ بس اتنی احتیاط کر لینا کہ آڑو کھلانے سے پہلے خود کاٹ کر دیکھ لینا۔ بعض دفعہ ان میں باریک سے کیڑے ہوتے ہیں جن سے فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔

بچے کی ماں دوا کی چند پڑیاں لے کر چلی گئی۔ دو ہفتے بعد آئی تو بچے کے چہرے سے نمایاں فرق محسوس ہو رہا تھا۔ صحت خاصی بہتر تھی۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھ کر ایک ہفتے کے لیے دوا دی اور آڑو کھلانے کی پھر تاکید کی۔ تین ہفتوں میں بچے کے پیٹ سے تمام چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہو گئے۔ اسے اب صبح بھوک محسوس ہونے لگی۔ پہلے وہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتا رہتا مگر بھوک کا ہوا ک شمع نہ ہوتا۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ اب اس کے پیٹ سے کیڑوں کی قبیلی خارج ہو چکی ہے انشاء اللہ اب اسے یہ تکلیف نہیں ہوگی۔

میں نے حکیم صاحب سے پوچھا جب آڑوؤں کا موسم نہیں ہوتا پھر آپ کیا کرتے ہیں؟ کہنے لگے: ”آڑو میں قدرت نے عجیب و غریب خواص رکھے ہیں۔ جب اس کا موسم نہیں ہوتا تو میں آڑو کے چمٹا ک بھر رہے پتے پانچ گالی مریچوں کے ساتھ پودا کر ان کا شربت

One Urdu Forum . Com

نمبر شمار	مضامین	مضمون نگار	صفحہ نمبر
113-	مسور	حکیم صفدر حسین	608
114-	مسور کا پیٹ	فرزانہ خاتون	611
115-	معدے کی گیسیں	نامعلوم	612
116-	کو	مسز اسماء حسن	615
117-	مولی	حکیم طارق محمود چغتائی	620
118-	مولی	مسز اسماء حسن	623
119-	مونگ	مسز اسماء حسن	629
120-	موگرے	خدمتہ آفاق	639
121-	مہندی	مسز اسماء حسن	643
122-	میتھی	حکیم راحت نسیم سوہدروی	650
123-	میتھی	ڈاکٹر خالد غزنوی	654
124-	ناریل	صغیرہ بانو شیریں	658
125-	نزلے و کام کے موثر علاج	ماہنامہ ہمدرد صحت	664
126-	نہاری	افشین نجم	670
127-	نیاز بو	فرحت افزا	674
128-	نیم	نامعلوم	678
129-	نیم: سیجا درخت	صغیرہ بانو شیریں	682

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

بھوک نہ لگتی ہو پیاس کی وجہ سے بُرا حال ہو قبض رہتا ہو چڑچاہن بہت ہو گیا ہو ان کے لیے یہ پھل بہت بڑی نعمت ہے۔

ایک بوڑھے سپرے نے بتایا کچھ لوگوں کو سانپ ہر چودھویں رات کو ڈس لیتا ہے۔ ایسے میں جتنا تک بھر آڑو کے پتے ایک گلاس پانی میں گھوٹ چھان کر پلائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔ آڑو کی گھٹلی کا تیل کان کے درد اور بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ اس کا روغن خود نکھانا چاہیے تاکہ اس میں کسی اور تیل کی آمیزش کا امکان ختم ہو جائے گا۔

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رتی ہو وہ موسم کے اس پھل سے بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک دو آڑو کھانے سے معدے کی تیزابیت اور گرمی دور ہو جائے گی۔ چند روز باقاعدگی سے یہ پھل کھائیے۔ یہ چھوڑے پھنسیوں اور اس نوع کی دوسری بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ کچھ لوگ اس کا چھلکا اتار کر کھاتے ہیں۔ اگر چھلکے سمیت کھایا جائے تو زود ہضم اور قبض ہوتا ہے۔

نوجوان لڑکوں کو آڑو ضرور کھانے چاہئیں کیونکہ اس سے جوش خون کے ساتھ ساتھ رطوبتوں کا اخراج بھی درست رہتا ہے۔ جو لوگ دھوپ میں کام کاج کرتے ہوں انہیں موسم کی شدت سے غذا کی نالی میں سوز ہو جاتی ہے۔ کھانا پینا دشوار ہوتا ہے۔ اس کیفیت میں آڑو کھانے سے جلد آرام آ جاتا ہے۔

گرمی کی آمد پر چھوٹے بچوں کے کانوں کے پیچھے اور سر پر سخت خارش والی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ آڑو کی گھٹلی کا مغز اور اس کے برابر برے دھنیے کے پتے دونوں میں لپیٹے اور اس کا لیپ پھنسیوں پر کیجیے۔ چند روز میں آرام آ جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ نیم کے جوشاندے سے ان کا سر دھویے۔ بواہر کے لیے پہلے زمانے میں آڑو کی گھٹلی اور ہم وزن سکھ پتھر پر پانی کی مدد سے گھس کر اس میں اتنی ہی کافور اور چارنگا کھن ملا کر محفوظ کر لیتے تھے۔ اسے بواہر کے مسوں پر لگانے سے جلن اور درد سے اتفاق ہوتا تھا اور سات آٹھ ہفتے کے استعمال سے سسے بھی خشک ہو جاتے تھے۔

برہاچاپے میں اگر معدہ کڑور ہو تو آڑو نقصان دیتا ہے۔ ایسے میں آڑو کے بعد اورک کا مرہ اور شہد ملا کر کھانے سے وہ جلد ہضم ہو جائے گا۔ دائمی قبض میں آڑو کے مغز کا تیل تین چھوٹے گچے تک حسب برداشت پیتے ہیں۔ آڑو کھانے سے صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ یہ معدے، جگر اور آنحوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔

پلواتا ہوں۔ جب برے پتے نہیں ملتے تو خشک پتوں سے کام لیتا ہوں۔ ان سے کبڑے نکل جاتے ہیں اور آئندہ پیدا نہیں ہوتے۔

آڑو موسم گرما کا خاص پھل ہے۔ چٹے کچے آڑو سے لے کر گول سرخ کچے ہوئے آڑو تک اس موسم میں دستیاب ہیں۔ بڑے آڑو کو شستا بھی کہتے ہیں۔ اسے انگریزی میں 'Peach' عربی میں خوخ اور لاطینی میں *Prunus Persica* کہا جاتا ہے۔ یہ پت چمڑ درختوں کے گروہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا پھل انتہائی لذیذ میٹھا اور خوشبودار ہے۔ قدرت نے اس پھل میں شکر اور لمبیاٹ کے علاوہ لوہا اور فاسفورس بھی سودا یا ہے جس سے اس کی افادیت دو چند ہو گئی ہے۔ آڑو کی گھٹلی اس کے پھولوں اور اس کے پتوں کی بھی خاص اہمیت ہے۔ پھول بطور کرم کش استعمال کیے جاتے ہیں۔ پہلے امراء آڑو کی گھٹلی کا روغن بالوں کی آرائش و زیبائش کے لیے خصوصی طور پر نکھواتے تھے۔

آڑو کا اصل وطن ایران ہے۔ پاکستان میں وادی پشاور آڑو کی کاشت کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ مالاکنڈ، کرم و وزیرستان اور بلوچستان کے پہاڑی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مردان اور پشاور کا آڑو ذائقے کے لحاظ سے بہت عمدہ ہے۔ اب مری کی پہاڑیوں اور پنجاب کے کچھ علاقوں میں بھی آڑو کاشت کیا جانے لگا ہے۔

اطباء کہتے ہیں وہ آڑو سب سے اچھا ہے جس کی گھٹلی با آسانی گودے سے علیحدہ ہو جائے۔ حزان کے اعتبار سے یہ پھل سرد ہے۔ معدے اور جگر کو طاقت دینا اور پیاس کی شدت دور کرتا ہے۔

ہمارے ایک عزیز کراچی میں رہتے ہیں۔ کھانے پینے کا ذرا پرہیز نہیں کرتے البتہ کھانے میں تین آڑو ضرور کھاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر ہو تو میں دوا کے بجائے آڑو کھا لیتا ہوں اور نمیک ہو جاتا ہوں۔ ان کے گھر دعوت ہو اور مہمان پرہیز کا عذر کر کے تو کہتے ہیں کھانے سے پورا پورا انصاف کر دو تین آڑو کھا لیتا، خشک ہو جاؤ گے۔

گرم طبیعت والوں کے لیے آڑو بہترین تھفہ ہے۔ خون کی رگوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے چھوٹے بڑے کبڑے مارتا اور آئندہ کے لیے ان کی افزائش کو روکتا ہے۔ اسے کھا لینے سے پیاس کی شدت ختم ہو کر سکون محسوس ہوتا ہے۔ یہ گرمی کے بخاروں میں بھی مفید ہے۔ بخار میں میٹھا آڑو کھانے سے طبیعت میں فوری طور پر بہشت آتی ہے۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں

آزاد کا جیم بھی بنتا ہے۔ کھانا مٹھا پکا ہوا پھل خوب اچھی طرح صاف کر کے چاقو سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیتے ہیں۔ انہیں ہم وزن چینی ڈال کر پکا لیا جاتا ہے۔ زیادہ مزیدار بنانے کے لیے اس میں آلو چوں یا خوبانی کے آمیزش کی جاتی ہے۔

درخت پر پکے ہوئے سرخ آڑو لے کر انہیں دو حصوں میں کاٹ لیا اور گھسی نکال کر چھلکا اتار دیا جاتا ہے۔ پھر انہیں شیرے میں بھگو کر ڈبوں میں بند کر دیتے ہیں۔ یہ غذائیت اور لذت کے اعتبار سے لا جواب ہیں۔ اسی طرح خشک آڑو محفوظ کیا جاتا ہے۔ درخت پر پکے ہوئے بہترین پھل چن لیجئے۔ انہیں دھواور صاف کر کے درمیان سے کاٹ کر گھسی نکال دیتے۔ پھر خاص ٹرے میں پھیلا کر گندھک کے دھوئیں میں چند گھنٹے رکھئے اور پانچ چھ دن میں سکھا کر محفوظ کر لیجئے۔

پکے ہوئے صاف-سرخے پھل کا چھلکا اتار کر گھسی نکال دیجئے اور بھاپ میں نرم کر لیجئے۔ پانچ پونڈ گودے میں اتنا ہی نارنگی کا رس ملا کر چھنی شامل کیجئے، یہ نکھار عمدہ ہوتا ہے زیادہ بنانا ہو تو پاناشم مٹھائی سلفائیٹ شامل کر لیتے ہیں تاکہ محفوظ رہے۔ اس میں پانی بھی ملایا جا سکتا ہے۔

خست آڑو کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ہلکی آج پے ابا لیے اور نرم ہونے پر چینی شامل کیجئے۔ یہ سنیو سادہ یا کریم کسٹرز میں شامل کر کے کھایا جاتا ہے۔

آپ آڑو کے گول گول ٹکڑوں سے کسٹرز کی آرائش کر سکتی ہیں۔ خربوزے خوبانی کے ٹکڑے باریک کاٹ کر ان میں ایک آڑو ملائے۔ تھوڑی سی کریم پیمینٹ کر ان میں شامل کیجئے۔ تازہ پھلوں کی یہ ڈش گھر میں سب کو پسند آئے گی۔ کھانے سے کچھ دیر پہلے چل کاٹنے تاکہ خراب نہ ہوں۔

گرمی کے موسم میں اسکول جانے والے بچے ماڈن کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ ناشتا بھی نہیں کرتے اور گھر آ کر بھی کھانا کھانے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کے لیے آپ آڑو کی مٹھی ڈش بنائیے۔ بچوں کے پسندیدہ فلیور کا سادہ کسٹرز بنا کر دو آڑو کے پیالوں میں بھر دیجئے۔ اوپر سے تھوڑی سی جینی کے ٹکڑے کے لیے رکھئے۔ بچوں کے آتے ہی انہیں پہلے یہ آڑو کھائیے۔ آپ حیران ہوں گی کہ انہیں چند روز میں کل کر بھوک لگے گی اور وہ پیٹ بھر کر کھانا کھائیں گے۔



آلو

فرحت افزا

آلو ایک معصوم، پر خلوص باوقار اور سدا بہار ترکاری ہے۔ اسی معصومیت کی بنا پر ساری دنیا اس کے ساتھ اتھمائی کر دے اختیار کیے ہوئے یعنی اسے ہر جگہ ہر شکل میں کھایا جا رہا ہے۔ ہمارے ہاں بھی بے چارہ کبھی، چھپن اور کبھی سوئے کی لذت بنتا ہے کبھی بھجیا کی شکل میں خوشبو اور ذائقے کا منبع ہوتا ہے یا اپنے پر خلوص ہونے کی صلاحیت کی بنا پر کسی نہ کسی سبزی سے روداداری سمجھاتا ہے۔ یعنی اس بیچارے معصوم آلو کو کسی بھی سبزی کے ساتھ پکا نہیں تو یہ اخوت و بھائی چارے کا مظاہرہ کر کے لذت کام و دکن بڑھا دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کبھی آلو کوشت چکنا ہے تو کبھی آلو پیٹنگن، کبھی آلو گوشتی غرض اس سبزی کے بے شمار روپ ہیں۔

مزے کی بات یہ ہے کہ ہر بار پختی لذت ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ سارا سال خاطر و خدمت میں مصروف رہتا ہے اور دیگر نازک مزاج سبزیوں کی طرح جلد خراب نہیں ہوتا۔

یورپ والے تو جیتے ہی آلو کے سر پر ہیں۔ برصغیر میں اسے اگر ہم ترکاری کے طور پر استعمال کرتے ہیں تو یورپی اسے اناج کی جگہ کھاتے ہیں اور خوب کھاتے ہیں۔ ان کے غذائی نقشے کا مطالعہ کیا جائے تو کچھ اس قسم کا ہوگا: ایلے ہوئے آلو، تلے ہوئے آلو، کچلے ہوئے آلو یعنی آلو ہی آلو۔ بعد اس کے ساتھ ان کے ماکولات دوازمات۔ پیارے پاکستانی بھی جن میں زیادہ تر طالب علم یا سیاح ہوتے ہیں آلو کی رفاقت کے سہارے پر دیس کاٹتے ہیں یعنی پیٹ کی آگ بجھاتے ہیں۔ یوں یہ آلو کے پر خلوص ہونے کا ایک اور ثبوت ہے۔

ایک محتاط اعداد و شمار کے مطابق صرف امریکا میں آلو کی سالانہ پیداوار 32 کروڑ من ہے یعنی وہاں کا ہر باشندہ سالانہ 96 کلو آلو کھاتا ہے۔ یہی حال باقی یورپ کا ہے آلو میں حد درجہ غذائیت پائی جاتی ہے اس لیے بطور خوراک بھی اگر صرف اسے ہی کھایا جائے تو کسی قسم کی کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ اس کا غذائی تعارف کچھ اس طرح ہے: سو گرام آلو میں

آلو میں تار، آلو آہستہ آہستہ گل جائیں۔ وہ پانی جس میں آلو ابالتے ہیں وہ بھی خاصی غذائیت رکھتا ہے۔ پوشش کریں کہ اس پانی کو مختار کر سائن میں استعمال کر لیں۔ دم پخت طریقے سے پالنے والی غذائیت سب سے زیادہ برقرار رہتی ہے۔

بنا ہوا آلو بھی مزے کی چیز ہوتا ہے۔ جیسے کہ شکر قندی بھول میں بھونی جاتی ہے اسی طرح آلو بھی بھونے جاتے ہیں جن کا ذائقہ لاجواب ہوتا ہے۔ اگر آلو کوں کی سطح کو بھونے سے پہلے بھی اکھن سے چھڑ دیں تو بھنے پر ان کا چھلکا نہایت نرم اور مزیدار ہوگا اور اتارنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ خصوصاً بچوں کے لیے بہترین غذا ہے بلکہ غذائیت کا سرمہر خزانہ۔

آلو بطور دوا

رتج:

بعض لوگ کہتے ہیں کہ آلو دیر ہضم اور بادی یعنی ریاح پیدا کرنے والا ہے لیکن یہ خیال غلط ہے۔ آلو جلد ہضم ہونے والی غذا ہے چونکہ اس میں قدرتی کھار ہوتی ہے اس لیے جسم میں کٹھنائی اور یوگ ایسڈ کو زائل کرتا ہے لہذا یہ ریاح پیدا نہیں کرتا بلکہ ہر قسم کی رتج کو دور کرتا ہے۔

تیزابیت:

آلو سب غذاؤں سے زیادہ الکی رکھتا ہے۔ اس لیے یہ بدن میں الکی کا ذخیرہ برقرار رکھنے اور اضافی تیزابیت کے خلاف تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ یوگ ایسڈ کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انتڑیوں میں غذائی تخمیر کی معاذت اور اعضائے ہضم میں موافق جراثیم کی نشوونما کرتا ہے۔

قبض:

طبی طور پر آلو قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ طبیعت کو آرام دیتا ہے۔ دودھ پیتے بچے کے لیے آلو کا شور بہ اور آلو کا بھرہ مفید ہے۔

گردے کی پتھری:

یورپ کے ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ گردے کی پتھری میں اگر علاج نہ کیا جائے تو آلو کا باقاعدہ استعمال پتھری کو توڑ کر نکال دیتا ہے۔ اس کے ساتھ دافر مقدار میں پانی پیتا بھی سودمند ہے۔

74.7 رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.6 فیصد معدنی اجزاء، 0.4 فیصد ریش اور 22.6 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 40 ملی گرام، فولاد 7 ملی گرام، وٹامن سی 17 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کپکلیس شامل ہیں۔ آلو کے سوکراہم کی غذائی صلاحیت 97 حرارے (کیلوری) ہے۔

کچھ لوگ اس در سے آلو کھانا چھوڑ دیتے ہیں کہ یہ موٹاپا پیدا کرتا ہے۔ حالانکہ یہ اس پر سراسر الزام ہے۔ چونکہ آلو میں چکنائی یا چربی جیسی چیز کا فقدان ہے اس لیے یہ موٹاپے کا باعث نہیں بن سکتا۔ موٹے آپ کسی کی اور وجہ سے ہوں گے یا ہو سکتے ہیں۔

آلو کی عوام دوستی کے باوجود زیادہ تر لوگ اس کے مکمل خواص سے آگاہی نہیں رکھتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے اس معصوم سبزی کو کبھی توجہ کے قابل ہی نہیں سمجھا۔ دراصل قدر اس چیز کی ہوتی ہے جس کے لیے تنگ و دو اور درد کرنا پڑے۔ مثلاً نئے موسم کی مہنگی سزیاں مرغی پھیلی یا بکرے کا گوشت۔ آلو پتیارہ تو گھر کی مرغی وال برابر ہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں سے کہیں زیادہ افادیت ہے بے شمار استعمال اور لوگوں کے باوجود اسے وہ مقام حاصل نہیں جو ان کے حصے میں آیا ہے۔ آئیے آج ہم آپ کو بطور غذا اور دوا آلو کے کرشوں سے متعارف کرواتے ہیں۔ امید ہے کہ اس سے آلو صاحب کی عزت میں کافی اضافہ ہوگا۔

آلو بطور غذا

آلو میں معدنی نمک اور وہ وٹامن باقی ترکاریوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتے ہیں جو بچوں کی نشوونما کرتے ہیں اس لیے بچوں کے لیے یہ نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں چونکہ ہوتا ہے مگر یہ کسی دیگر سبزیوں اور میوہ جات سے پوری ہو جاتی ہے یا درہے کہ بچوں کو آلو کا شور یا یا آبلہ ہوا آلو س کر دیں۔

آلو کے اہم ترین غذائی اجزاء اس کے چھلکے میں اور نیچے ہوتے ہیں یعنی آلو کی زیادہ تر غذائیت چھلکے کے نزدیک ہوتی ہے۔ اس لیے اگر آلو کو چھلکے بغیر استعمال کیا جائے تو یہ بہترین طریقہ ہے۔ اگر کسی سائن یا دور چیز میں آلو کے بڑے بڑے ٹکڑے استعمال کیے جائیں تو چھلکے سمیت کچائیں بعد کو ان کے تپتے تپتے چھلکے امارے جا سکتے ہیں۔ اگر چھیننا مقصود ہو تو اسے ہمیشہ کھچ کر پھینالیں تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائی اجزاء بچائیں۔ آلو ابالنے کا طریقہ بھی یہ ہے کہ انہیں دہی میں خنڈے پانی میں ڈال کر تیز آگ پر رکھ دیں۔ پانی اگلنے لگے تو چولہا

اب آلو درمیان سے کاٹ لیں اور کٹے ہوئے آلو کو سونے سے پہلے کچھ دیر گرگڑیں یہ نمبریاں اور داغ دھبے دور کرنے کے ساتھ ساتھ رنگت بھی نکالتا ہے۔

دن

کچے آلو کارس بیرونی استعمال کے ذریعے سوجن: جوڑوں اور پنجوں کا درد دور کرتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رس کو اتنا پکایا جائے کہ اگر یہ ایک گلاس ہے تو پون گلاس رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس میں تھوڑی سی مقدار میں گلیسرین شامل کر لیں۔ یہ اسے محفوظ بنانے میں مدد دیتی ہے۔ متاثرہ حصے کو گھور کرنے کے بعد رس کی ماس کی جائے۔ ہر تین گھنٹے بعد کی ماس سوجن اور درد کو دور کر دے گی۔

جلنے کا زخم:

اگر جسم کا کوئی حصہ جھلس جائے تو کچا آلو کدویش کر کے رس دار گودے کو جلتے ہوئے حصے پر لگا دیں فوراً آرام آ جائے گا اور جلن دور ہوگی۔

زنگ کا داغ:

اگر کسی کپڑے پر زنگ کا داغ پڑ جائے تو داغ والی جگہ پر کچا آلو کاٹ کر گرگڑیں اور فوراً دھو لیں داغ دور ہو جائے۔

احتیاط:

آلو میں چونکہ چونا بہت کم ہوتا ہے۔ اس لیے ساتھ ساتھ دیگر سبز یوں اور پھلوں کا استعمال بھی رکھنا چاہیے تاکہ ان کے ذریعے جسم کو چونا ملتا رہے۔



One Urdu Forum . Com

اس مرض کا علاج بھی آلو میں پوشیدہ ہے۔ ماہرین نے تحقیق کے ذریعے ثابت کیا ہے کہ یورپ میں سکروی کا مرض کم سے کم ہو رہا ہے اور اس کی وجہ آلو کی کاشت میں اضافہ ہے جن فوٹو آلو کی فصل تیار ہو جائے تو سکروی کا مرض بڑھ جاتا ہے۔ یورپی معالجین اس مرض کا علاج آلو سے بنائی گئی کریم سے کرتے ہیں۔ کچھ معالج تو اس مقصد کے لیے محض آلو کا لمبیہ استعمال کرتے ہیں۔

گھٹیا کا مرض:

کچے آلو کا رس گھٹیا کا مرض کا کامیاب علاج سمجھا جاتا ہے۔ کدویش کیے ہوئے تازہ آلو چنڈ کر رس نکالے اور کھانے سے پہلے ایک یا دو پیچ پیچیں۔ بدن میں یورک ایسڈ ختم کرنے اور گھٹیا کا مرض کی شدت کم کرنے میں فائدہ مند ہے۔ آلو کا چھلکا بھی اس مرض کا عمدہ علاج ہے کیونکہ اس میں اہم معدنی نمکیات ہوتے ہیں چنانچہ آلو کے پھلکوں کو دھو کر چند منٹ تک پانی میں ابالیں اب اس جو شاندے کو چھان کر دن میں تین چار بار ایک گلاس مریض کو پلائیں۔

نظام ہضم:

کچے آلو کا رس معدے اور انتڑیوں کی بے قاعدگی میں بہت مفید ہے۔ معدے کے اسر کا علاج سرخ آلو کے رس سے کیا جاتا ہے۔ یہ معدے کے دھم کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ مناسب خوراک یہ ہے کہ دن میں دو یا تین دفعہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے آدھی پیالی رس پی لیجئے۔ آلو کا نشاستہ غذائی تالیوں کے امراض اور زہریلے پن کے سبب پیدا ہونے والی سوجن بھی تحلیل کرتا ہے۔

جلد کے داغ دھبے:

کچے آلو کا رس جلد کے داغ دھبے دور کرنے میں بھی آزمودہ کار ہے۔ اس کی یہ مصفی تاثیر پوشائیم، گندھک، فاسفورس اور کلورین کی وجہ سے ہے لیکن یہ اجزاء اسی وقت تک موثر رہتے ہیں۔ جب تک آلو کی حالت میں رہے۔ آگ پر پختے کی صورت میں یہ نامیاتی جوہر ضائع ہو جاتے ہیں اور ان کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔

کچے اور پکے ہوئے آلو کا رس دار گودا جلد پر لگائیں اور دس یا پندرہ منٹ بعد سادے پانی سے دھو لیں تو چھریاں اور بڑی عمر کے سبب پڑنے والے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

کر لیں۔ لیکن آلو بخارے کو بہت زیادہ پکانا نہیں چاہیے، کیونکہ اس کے فوائد کم ہو جاتے ہیں۔ اگر اجابت زیادہ ہو رہی ہو تو اس نسخے میں سے موثر مفتی نکال دیں۔ جگر کی کمزوری اور بریکان کی بعض قسموں میں بھی مفید ہے۔ یہ خیال رہے کہ جن لوگوں کو کھانسی یا نزلہ رہتا ہو یا ان کا حلق خراب رہتا ہو وہ اس نسخہ کو استعمال نہ کریں۔ اس طرح سخت سرد موسم میں بھی یہ نسخہ احتیاط کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

آلو بخارے سے شربت بھی تیار کیا جاتا ہے۔ شربت آسانی کے ساتھ گھر میں بنایا جا سکتا ہے گوبازار میں بھی دستیاب ہے۔

خٹک آلو بخارے
تیس عدد
دو سو پچاس گرام
اٹلی
کھٹ مٹھے انار کارس
دو سو پچاس ملی لیٹر
کیونیا لے مالے کارس
دو سو پچاس ملی لیٹر
چینی
نصف کلو گرام لے لیں۔

پہلے آلو بخاروں اور اٹلی کو ڈیڑھ لیٹر پانی میں بھکی آٹھ پر کچھ دیر پکا کر چوبے سے اتار لیں پھر انہیں اچھی طرح مسل کر کپڑے میں چھان لیں۔ اب پھلوں کے رس اور چینی اس میں شامل کر کے بھکی آٹھ پر اس وقت تک پکائیں جب تک شربت کا قوام تیار ہو جائے۔ قوام تیار ہونے کی پہچان یہ ہے کہ اس کا ایک قطرہ اٹلی اور انگوٹھے کے درمیان رکھ کر اٹلی اور انگوٹھے کو آہستہ آہستہ جدا کرنے کی کوشش کی جائے تو پیچک پیدا ہوتی ہے اور تار سا بن جاتا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ قوام کا ایک قطرہ کسی کانڈ پر آٹھ سے ڈال دیں تو وہ موتی کی شکل میں رکھا رہتا ہے اور پھیلا نہیں ہے۔

قوام تیار ہونے کے بعد چوبلیا بند کر دیں اور قوام کو ایک بار پھر کسی باریک کپڑے کی مدد سے چھان کر صاف اور خشک بوتلوں میں بھر لیں۔ ہم نے اوپر جن امراض کا ذکر کیا ہے ان تمام امراض میں اس شربت کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مرض میں کھانے کے دو چھپے شربت پانی میں ملا کر صبح و شام پالیں۔ بخیر پانی ملائے بھی دیا جا سکتا ہے نہایت خوش ذائقہ ہوتا ہے اور امراض کو رخصت کرنے کی بھرپور تاثیر رکھتا ہے۔

گرمی کی تیش اور مٹی کی تاثیر کے سبب آلو بخارے کے رنگ اور جسامت میں فرق پڑ جاتا ہے۔ اس کا اصل نام تو آلو ہے، لیکن بخارا شہر کی نسبت سے اسے 'آلو بخارا' کہا

آلو بخارا

حکیم عبدالرحمن

آلو بخارا بہت لذیذ پھل ہے۔ نہ صرف لذیذ پھل ہے بلکہ اپنی بہت ساری طبی خصوصیات کی وجہ سے بے حد افادیت کا حامل ہے۔ اس کے درخت پاکستان میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ آلو بخارے میں لمبائیت (پرڈیشن)، پکنائی، شکر، معدنیات مثلاً میگا، الیمینٹ، سائیکلک الیمینٹ، کیشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے۔ پھل کے طور پر اسے تازہ حالت میں بڑے شوق سے کھاتے ہیں اور خشک حالت میں اسے کھانے کی لذت بڑھانے، چٹنی تیار کرنے کے علاوہ بطور دوا بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ خشک آلو بخارا منہ میں رکھ کر چوسنے سے مٹی اور تے رفع ہو جاتی ہے، خصوصاً حاملہ خواتین کی مٹی اور تے میں یہ بہت مفید ہے۔ اس سے غذا نیت بھی حاصل ہوتی ہے۔ شدید پیاس کی حالت میں یا جب لوچل رہی ہو خشک آلو بخارا چوسنا فائدہ مند ہے۔ شدید تے اور مٹی سے نجات حاصل کرنے یا قبض سے چھٹکارا پانے کے لیے پانچ سے دس آلو بخارے ایک پیالی گرم پانی میں ڈھائی تین گھنٹے کے لیے بھگو دیے جاتے ہیں اور پھر انہیں مل کر اور چھان کر یہ پانی مریض کو پلا دیا جاتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر یہ نسخہ دن میں دو مرتبہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تیز بخاری صورت میں بھی جب منہ کا ذائقہ کڑوا ہو یہی نسخہ استعمال کرنا چاہیے۔ یہ نسخہ ایسے سرد کا بھی علاج ہے جو تیز دھوپ میں چلنے یا گرم ماحول میں کام کرنے سے ہو جاتا ہے۔ 'مٹی'، 'بد ہضمی'، 'بھوک نہ لگنے'، 'قبض'، 'پتی اچھلنے'، 'شدید سرد در آدے سر کا درد'، 'بلند فشار خون' (ہائی بلڈ پریشر) کی صورت میں یہ نسخہ آزمائیے۔ آلو بخارا پانچ عدد سوئف ایک پیچ مفتی موثر سات عدد (بڑی کشش جس کے سچ نکال دیے گئے ہوں) ان سب اجزاء کو رات ایک پیالی گرم پانی میں بھگو دیں اور صبح مل چھان کر پی لیں۔ اگر سردی کا موجب ہو تو پانی نیم گرم

جاتا ہے۔ دنیا میں سب سے بڑا آلو بخارا فرانس اس سے چھوٹا بخارا میں اور درمیانے درجے کا پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔

اس کا مزاج سرد تر ہے، جوانوں گرم طبیعت والوں کے لیے مفید ہے۔ بھر اور مثلاً کی حرارت اور خون کی تیزابیت دور کرنے کی بے مثال قدتی غذا اور دوا ہے۔ دل کی گرمی گھبراہٹ دھڑکن اور شریانوں کے ارد گرد کا کولسٹرول تحلیل کر کے خوشی دباؤ کم کرتا اس کا خاص فعل ہے۔

اس لذیذ پھل کے اجزائے ترکیبی حسب ذیل ہیں:

پانی	82 فیصد
گوشت بنانے والے پروٹین	8 فیصد
نباتی کھلی	25 فیصد
نشاستہ دار اجزا	16.5 فیصد
معدنی نمک	4 فیصد
فولاد	75 فیصد

کے علاوہ مافسور ہزار میں پندرہ اور چونا ہزار میں 45 حصے شامل ہوتا ہے۔

ایک پاؤ آلو بخارا کھانے سے ڈیڑھ سو گرامے پانچ سو پچیس جیاتین الف (اے) پیکانو سے جیاتین ب (بی) اور پیکاس جیاتین ج (سی) حاصل ہو جاتے ہیں۔ معدہ اسے دو تین گھنٹے میں ختم کر لیتا ہے۔

اسے کھانے سے بھر کا دم اور تازہ معدہ کی جلن اور بھوک کی کئی خون کا جوش اور پھوڑے پھسیاں آنتوں کی خشکی اور قبض بغیر کسی دوا کے دور ہو جاتی ہے۔ حاملہ عورت کی تہ متلی سرد دل کی تشہ بار بار پیاس لگنا اور بھوک کے بند ہونے کے علاوہ کچے ہوئے کھانے سامنے آنے سے ان سے بے باخ محسوس ہونے میں یہ خوش مزہ ترش پھل آب حیات کا کام دیتا ہے۔ اس موقع پر اکثر مستورات مٹی کھانے کی خواہش بھی رکھتی ہیں۔ آلو بخارا کے استعمال سے اس طرف دھیان نہیں جاتا۔

طبیعی بخارا میں تیز بخار سرد اور سر میں زیادہ بوجھ ہو اور شدت مرض میں مریض ہلکی باتیں کرنے لگے تو خشک آلو بخارا سات سے اکیس دانے تک گل نیلوفر تولد بھر اور عتاب سات دانے تین پاؤ پانی میں بھگو مل چھان کر کھانڈ شکر ملا کر برف سے خنڈا کر کے آدھ آدھ

کھنٹے بعد پانچ سات مرتبہ آدھی پیالی پالانے سے یا دو گونی ختم سرد کو سکون اور بخار میں کمی ہونے لگ جاتی ہے۔

معدے سے خشکی اور جلن پیٹ میں گیس بھوک کی کمی ہاتھ پاؤں کی جلن اور صبح جاگنے پر منہ کا مزہ کڑوا اجابت کھل کر نہ آنا اور قبض والے مریض صبح سویرے تازہ آلو بخارا دو سے آٹھ چھٹاک بطور ناشتہ چند روز استعمال کر لیں تو صبح کی کھچ پٹ پٹہ ناشتہ بھی ہو جائے گا اور مرض بھی دور ہو جائے گا۔ بعض مریضوں کے کانوں میں سائیں سائیں اور کسی کسی کو سینیاں بچنے کی آوازیں آنی لگتی ہیں۔ کئی مریض سر میں پکڑ آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ اور کسی کو ہر چیز کھجوتی نظر آتی ہے۔ یہ بیماریاں دماغ میں زہریلے فضلات جمع ہونے سے رونما ہوتی ہیں۔ ایسے مریض متواتر دس گیارہ روز صبح تازہ آلو بخارا پاؤ دو پاؤ کا ناشتہ کریں اور شام تین چار بجے منڈی ہوئی سونف اور پوست آملہ تینوں تولد بھر صبح گلاس پانی میں بھگو میں شام کو ہاتھ سے مل اور چھان کر کھانڈ یا شربت بخش ملا کر پیئے۔ گیارہویں دن اس محلول میں ایک ایک تولد برگ سنا اور گل سرخ یعنی گلاب کے پھول ملا کر سر بھر پانی میں تین چار جوش دے کر ایک گلاس چھان کر کھانڈ ملا کر صبح پیئے اور دو گھنٹہ بعد پھر ایک گلاس پی لیجئے۔ اگر تین چار بودار دست آ جائیں تو تیسری خوراک نہ پئیں اور پیاس بجھانے کے لیے عرق کو اور عرق دایان دو دو چھٹاک گھنڈ دو گھنڈ بعد پیئے رہیں۔ اگر دو خوراک پینے سے خاطر خواہ جلاب نہ لگے تو تیسری خوراک بھی پی سکتے ہیں۔ ایک حقہ کا ہلکا جلاب کرنے سے اگر پورے طور پر پکڑ یا کان بجنا درست نہ ہوں تو اس دن یہی خساندہ پی کر دوبارہ برگ سنا اور گل سرخ ملا کر حقہ کر لیں۔ جلاب کے دن ملائم کھجوری دودھ چاول یا شوربا چاول استعمال کرنے ضروری ہیں۔

آلو بخارے کی چٹنی

اس کی خوش مزہ لذیذ حاروں بھری چٹنی بنانے کے لیے دو سر خشک آلو بخارا ایک دو دفعہ پانی سے دھو لیجئے۔ چار سیر کھانڈ میں دو سیر پانی ملا کر آگ پر چڑھائیں۔ ایک جوش آنے پر آلو بخارا دھوا ہوا ڈال دیں۔ کلگری یا پیچھے سے آہستہ آہستہ ملائے رہیں۔ جب کھانڈ کی چاشنی کا قوام گاڑھا ہو لگے تو ایک ایک سیر سب اور کیلے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے ایک پاؤ مغز بادام ایک پاؤ مغز پستہ ایک چھٹاک دانہ الاچی گاڑاں اور ایک بوتل سرکہ دیکھی یا دلا پتی ملا کر ککوں کی نرم آٹھ پر دم پخت کریں۔ فرحت افزا اور خوش ذائقہ چٹنی تیار ہوگی۔ یہ چٹنی ایک

صبح آلو بخارے کا ناشتہ کریں اور دونوں وقت سوکھی روٹی، موٹی سبز یاں، سادہ یا تھوڑے سے گوشت میں پکی ہوئی کھائیں۔ شام چار بجے بھی عموماً طاقت کے مطابق آدھ پاؤ سے آدھ سیرنگ آلو بخارا کھانے سے چند ہفتوں میں پیٹ ہلکا اور وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ لیو کی تازہ سلیمین دن میں ایک دو مرتبہ اور موٹی پھل کھانے سے پیٹ کم کرنے میں مزید آسانی ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو مٹھائی اور دالیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ جن افراد کو باضمربہ خراب پیٹ میں گیس، منہ میں کثرت سے پانی بھرتا ہے اور ہاتھ پاؤں جلتے ہیں، وہ صبح آلو بخارا کے ناشتے کے بعد دی کی پتل یا چائی کی کسی استعمال کریں تو چند روز میں گیس دور قبض صاف اور ہاتھ پاؤں کی جلن موقوف ہو جاتی ہے۔

جن عورتوں کا صبح اٹھنے ہی دل متلائے کھانا کھانے کو ہی نہ چاہے اور سر بو بھل سا ہو تو وہ صبح تین سے سات آلو بخارے کا ناشتہ کریں۔ شام کو بھی آلو بخارا کھائیں اور دن میں دو تین مرتبہ لیو کی تازہ سلیمین بنا کر پچیس تو چند روز میں طبیعت ہلکی اور مٹھی میں کمی ہونے لگے گی۔

جن افراد کی طبیعت میں چڑچڑاہٹ ہو صبح اٹھنے پر حلق کڑوا پیاس زیادہ اور بے چینی ہو معدے میں سختی یا گھر بڑھا ہو وہ ایک پاؤ موگ سالم کے ساتھ ایک سیر آلو بخارا پکا کر دونوں وقت سادہ روٹی کے ساتھ کھائیں تو ایک زد ہضم معدے کی سختی دور کرنے والی چٹ پٹی غذائیں مل جائے گی۔ یہ غذا پیٹ بھر دے گی مگر حرارے کم پیدا کرے گی۔ پیٹ کی سوجن اور چربی کم کرنے میں مدد دے گی اور دوا کھانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اس سان میں آلو بخارا پکا ہونا نہ ڈالیں بلکہ آدھ پکا استعمال کریں۔ جن مریضوں کا گرمی کے اثر سے سرد درد کرنے لگے یا بخار ہو جائے وہ کھانا کھانے سے پرہیز کریں اور صرف آلو بخارا ایک ہی دو دن استعمال کر لیں تو خدا کے فضل سے صحت ہو جائے گی۔

آلو بخارے کھانے سے زائد چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ بڑھ گیا ہو گیس کے شکایت رتت ہو، ان کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ ناشتے میں اور کچھ نہ کھائیے۔ ایک پاؤ آلو بخارے لے کر ان کا ناشتہ کیجئے اور پھر آدھ آدھ تعداد بڑھا دیجئے۔ مٹھائی، دال، تلی ہوئی چیزیں چھوڑ دیجئے۔ دن میں دو بار لیو کی کھانے چیتے اور سادہ غذا کھائیے۔ چند ہفتوں میں آپ کا پیٹ کم ہو جائے گا۔

حادثہ خواتین کے لئے تازہ آلو بخارا بہت اچھی غذا ہے۔ صبح اسی کا ناشتہ کریں۔ تازہ

عمدہ غذا ہونے کے ساتھ نہایت نباتاتی، کھجی، فروزا، حیاتین الف، ب، ج، حرارے فاسفورس، چونا اور فلوئڈ سب کچھ ہمیں دینے کے ساتھ ذائقہ دار سان کا بھی کام دیتی ہے۔

بڑا آلو بخارا

بڑا آلو بخارا آلو چکی ایک قسم ہے جسے جدید سائنسی طریقوں سے پیوند لگا کر ایک خوش مزہ غذا بنا دیا گیا ہے۔ یہ پھل وسطی سے جولائی تک ملک بھر کی منڈیوں میں ملتا رہتا ہے۔ سرخ رنگ کا پکا اور کھانا سیاہ رنگ کا پکا اور میٹھا ہوتا ہے۔ یہ مزیدار اور حیاتین بھری غذا ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں، معدے اور آنتوں کی مٹھن اسے جیس کر رکھ دیتی ہے۔ اس کے غذائی جوہر سے بدن میں طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ سائنسی اصطلاح میں توانائی اور گرمی تاپنے والے پیمانے کو حرارے کہتے ہیں۔ گوشت، پھل، سبزی، دودھ، لکسن جو کچھ بھی کھائیں گے ہضم کے بعد اس سے حاصل ہونے والی طاقت کا اندازہ انہی حراروں سے کیا جاتا ہے۔ معدہ غذا کو بلو کر اس میں سے چونا، فلوئڈ فاسفورس، آئیوڈین جدا کرنے کا کام کرتا ہے تو پیٹ بھاری ہو جاتا ہے۔

جو غذا میں گوشت بنانے والے زیادہ اجزاء اپنے اندر رکھتی ہیں وہ کھجی اجزاء والی غذاؤں سے زیادہ وقت میں ہضم ہوتی ہیں۔ تیسرے نمبر پر کھجی، لکسن اور تیل والی غذائیں ہیں۔ جس کھانے میں میدے والی اور روٹی غذائیں زیادہ شامل ہوں، وہ کئی کئی گھنٹے میں رکا رہتا ہے۔ یہ غذائیں جنہیں اطباء نقل اور دبہض کہتے ہیں، اپنے اندر حرارے بھی زیادہ مقدار میں رکھتی ہیں۔ ایسے لوگ جو غذائیں تو زیادہ حرارے پیدا کرنے والی کھائیں مگر متعت سے جی چاہیں ان کا جسم مونا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ زائد غذائی حرارے چربی کی شکل میں پیٹ پھیلا دیتے ہیں۔ بعض لوگوں میں چربی کی کٹلیاں بھی بننے لگتی ہیں۔ آلو بخارا اس زائد چربی کو تحلیل کر کے جسم کو ہلکا اور دلا بنا دیتا ہے خاص طور پر دل کے ارد گرد جمی ہوئی کولسٹرول کی تہہ میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔

جو افراد پیٹ بڑھنے، ہوار کے رہنے اور ابھارہ کے شاکھی ہوں، ان کے لیے آلو بخارا دوا ہے اور غذا بھی۔ ایسے مریض روزانہ ایک دو پاؤ آلو بخارا کا ناشتہ کر کے دوسری تمام غذائیں ناشتے میں نہ لیں تو چند روزہ استعمال سے پیٹ ہلکا، قبض دور اور چربی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

دیا تین حرارے فاسفورس چونا سب موجود ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی سادہ چٹنی

شک آلو بخارا آدھ کلو چٹنی ایک کلو چار مغز دو بڑے پیچ، چھوٹی الائچی کا دانہ ایک پیچ اور ایک چھوٹا کلو گری بادام ایک چھٹانک پانی تین بڑے پکے

ترکیب:

آلو بخارے دو لیٹر اور پانی میں ڈال کر پکائیے۔ تین چار جوش آنے پر چٹنی ڈالے۔ بکلی آج پر گاڑھا ہونے دیجئے۔ اب پانی میں بھگوئی ہوئی بادام کی گریاں پھلے اتار کر شامل کیجئے۔ پھر اور ایک الائچی دانہ چار مغز ملائے اور گاڑھا ہونے پر اتار لیجئے۔ ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں بھر لیجئے۔ زیادہ دیر رکھا ہو تو بکلی آج پر گاڑھا ہوتے وقت اس میں نصف پیالی سرکہ ملا سکتے ہیں۔ ویسے یہ سرکہ کے بغیر اچھی بنتی ہے۔

کھلے آلو بخارے کی چٹنی

آلو بخارے سات عدد پودینے کے پتے نصف پیالی مرچ سرخ ایک چوتھائی پیچ چھوٹا زیرہ سفید ایک چوتھائی پیچ چھوٹا نمک حسب ذائقہ۔ ان سب کو ملا کر سل پریش لیجئے۔ یہ چٹنی دال بھری کے ساتھ اچھی لگے گی۔

آلو بخارے کا شربت

تازہ آلو بخارے کا شربت اس طرح بنتا ہے۔ ایک پاؤ بڑے آلو بخارے دو لیٹر۔ ہاتھ سے خوب مل کر گھسیاں نکالے اور تھوڑا سا پانی ملا کر چٹنی میں چھان لیجئے۔ ایک چوتھائی چھوٹا پیچ نمک ملائے اور حسب خواہش چٹنی ملا کر ایک جگ درمیان شربت کا تیار کر لیجئے۔ تقریباً چار گلاس پانی اور چٹنی کے آدھ پیچ ایک جگ کے لیے بہت ہیں۔ ایک پاؤ سے ڈیڑھ پاؤ تازہ کالا سرخ آلو بخارا آپ ایک جگ میں ملا سکتے ہیں۔

شربت کا دوسرا نسخہ

تازہ آلو بخارا ایک کلو پانی تین پاؤ، چٹنی تین پاؤ، رنگ سرخ کھانے والا ایک چمکی، اسنس آلو بخارا تین قطرے۔

ترکیب:

سرخ میٹھے پکے ہوئے آلو بخارے لے کر دو لیٹر۔ پانی میں ڈال کر ایک جوش

آلو بخارا نہ ملے تو سوسما بھگو کر کھائیں۔

بازار میں کچے پکے آلو بخارے بھی مل جاتے ہیں۔ وہ سالم مومگ کے ساتھ پکا کر کھائیے جائیں تو بڑھا ہوا بکڑھانے کی بجائے پیٹ کی سوجن بھی جیتی اور چڑا این دور ہو جائے گا۔ آدھ پاؤ سالم مومگ میں آدھ کلو آدھ پکے آلو بخارے ڈال کر پکائیے یہ دال لذیذ ہوگی۔

شٹانے کی حرارت اور خون کی حیرت دور کرنے کے لیے یہ پھل مفید ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کو ہر وقت پیٹ میں گس کی شکایت رہتی ہو ہاتھ پاؤں جملے ہوں پانہ کھل کر نہ آئے جائے پر مزہ کا مزہ کروا لگے ڈکار آتے ہوں قبض کی مدینہ شکایت ہو انہیں چاہیے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ صبح اس پھل سے ناشتا کریں۔ ایک دو ہفتے میں ان کی یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔

کچھ لوگوں کو سر میں پکڑ آنے کی شکایت رہتی ہے۔ ایسا لگتا ہے زمین گھوم رہی ہو۔ کوئی کام نہیں کر سکتے۔ کانوں میں سیٹی کی طرح آوازیں آتی ہیں قبض سے زہریلے فضلات دماغ میں جمع ہو جاتے ہیں۔ سکیم ان کا علاج بھی تازہ آلو بخارے کے ناشتے سے کرتے ہیں۔ پھر انہیں ایسی دوا دیتے ہیں جس سے پیٹ میں رکی ہوئی غلاظت بدبودار دستوں کے ذریعے نکل جاتی ہے۔ دو تین بار دوا کھلانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گریوں میں بچوں کو اس کا شربت بنا کر پلایا جاسکتا ہے۔ دنانس بی 12 اور دنانس سی کی گولیاں کھانے کے بجائے روزانہ تازہ آلو بخارا کھالیا جائے تو صالح خون پیدا ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی حذر اور چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی سب کو پسند آتی ہے۔ اگر اسے زیادہ قوت بخش بنانا ہو تو اس میں پھل ڈال دیے جاتے ہیں۔

شک آلو بخارا ایک کلو چٹنی دو کلو پانی ایک کلو سب آدھ کلو (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیجئے) مغز بادام ایک پاؤ پست آدھ چھٹانک الائچی چھوٹی کا دانہ آدھ چھٹانک سے ذرا کم لیں۔ اور ایک کلو درمیان باریک کاٹ لیں چار مغز دو بڑے پیچ، سرکہ آدھی بوتل۔

ترکیب:

آلو بخارا دو کلو شل کی دہجی میں ڈالے ایک کلو پانی ملا کر بکلی آج پر پکائیے۔ ساتھ ہی چٹنی ملا دیجئے۔ گاڑھا ہونے پر سب چیزیں ملا کر بکلی آج پر پکائیے۔ اس لذیذ چٹنی میں

دیکھتے، پھر کلوئی کے پیچھے سے مسل کر گھسائیاں اور پھٹک چھلنی میں چھانے۔ اب ہلکی آج پر پانی اور چھنی ملا کر پکائیے۔ گاڑھا ہو جائے اور تار بندھنے لگے تو اتار لیجئے۔ ایک چنگلی مٹھا سرخ رنگ ملائے، اسنس بھی ڈالئے۔ دس بارہ دن تک یہ شربت، ام طور پر پیج رہتا ہے۔ زیادہ دیر رکھنا ہو تو اس میں نارٹری چنگلی بھر ڈال دیجئے۔

مر بے اور نیم

آلو بخارے کا مر بے اور نیم بھی بنتا ہے۔ آدھ کلو آلو بخارے میں تقریباً تین پاؤ چھنی پڑتی ہے۔ کچھ خواتین پانی کے بجائے اس میں عرق گلاب ملاتی ہیں جس سے یہ ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔ آج کل بازار میں ہر قسم کے مر بے اور نیم دستیاب ہیں۔ بلڈ پریشر ہائی ہو تو بطور غذا آلو بخارا استعمال کیجئے۔ روزانہ پانچ دانے خشک آلو بخارے کے رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح دس بجے اسے ل چھان کر چھنی ملا کر شربت کی طرح پی لیا کیجئے۔ اس سے چند روز میں بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ جو استعمال کیجئے۔ ایک پیالی گیہوں کے آٹے میں نصف پیالی جو کا آٹا ملا کر گوندھئے۔ اس سے دو روٹیاں پک جائیں گی۔ آپ دہی سبزی کے ساتھ یہ روٹی کھائیے۔ صبح ناشتے میں جو کا دلہی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بازار میں دو طرح کا خشک آلو بخارا دستیاب ہے۔ آپ میٹھا سنہری رنگ کا آلو بخارا خریدیے۔ جن لوگوں کا گلا خراب ہو وہ آلو بخارا تازہ اور میٹھا کھائیں۔



One Urdu Forum . Com

آلو بخارا

مزا سماء حسن

بھری ایک دوست کا مزاج بے حد گرم تھا۔ حمل کے دوران انہیں بلڈ پریشر کم ہو گیا۔ ہاتھ کھایا پیانہیں جاتھا تھا۔ ہر وقت سر میں درد رہتا۔ طبیعت بوجمل رہنے لگی اور چڑچاڑیں حد سے زیادہ بڑھ گیا۔ ایک بار میرے گھر آئیں تو انتہائی کمزور نظر آتی تھیں۔ آنکھوں کے گرد حلقے تھے چہرے کا رنگ عجیب سرخی مائل تھا۔ میں نے چھنی بنانے کے لیے خشک آلو بخارا بھگو رکھا تھا اس میں سے پانچ دانے انہیں لا کر دیے۔ وہ صبح سے بھوکی تھیں لیکن کچھ کھائیں سکتی تھیں۔ میں نے اصرار سے کہا: ”آلو بخارا منہ میں ڈالے اور آہستہ آہستہ چوس کر کھائیے۔ آپ کی طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔“ انہوں نے ڈرتے ڈرتے ایک دو آلو بخارے چوسے۔ بعد میں باقی بھی کھالے۔ تھوڑی دیر بعد ان کو بھوک لگنے لگی۔ پھر میں نے آلو بخارے کی چھنی توس پر لگا کر دی جو انہوں نے کھا لیا۔ میرے کہنے پر انہوں نے آٹھ دس دن آلو بخارے بھگو کر اس کا شربت پیا۔ ان کی طبیعت بالکل ٹھیک ہو گئی۔ بلڈ پریشر نارمل ہو گیا۔ بار بار پیاس لگتی تھی اس کی شدت ختم ہوئی۔ کھانا دیکھ کر تھے اور اپنا کیاں آنے کے بجائے بھوک لگنے لگی۔ آلو بخارے کے سات آٹھ دانوں سے ان کی صحت بحال ہو گئی۔

آلو بخارے کو صوبہ سرحد اور بلوچستان میں آلو پچہ کہا جاتا ہے۔ پشاور رینجن، کوئٹہ کے پہاڑی اور دامن علاقوں اور پنجاب کے دامن کوہ میں اس کے باغات پھیلے ہوئے ہیں۔ مزیدار اور غذائیت بخش ہونے کی وجہ سے یہ پھل عوام میں بے حد مقبول ہے۔ حیاتیات میں اس میں خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے جو انسانی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ پھل مختلف قسم کی زمینوں میں کاشت کیا جاسکتا ہے۔ سرد آب و ہوا میں یہ خوب پھلتا پھوٹتا ہے۔ آلو پچے کی افزائش پیوند سے کی جاتی ہے۔ باغات میں مربع شکل میں لگایا جاتا ہے۔ اس کی شاخ تراشی اور تربیت آڑو سے کے پودوں کی طرح کی جاتی ہے۔ پھل کی چٹائی کا آغاز شروع مئی سے لے کر

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

فائدہ ہوتا ہے۔

آلو بخارے کا شربت اکثر گھروں میں باقاعدگی سے گرمی میں پیا جاتا ہے۔ خشک آلو بخارا سات دانے اور ملی تین تو لے رات کو پانی میں بھگو کر دن میں دو بار پینے سے آرام آتا ہے۔ درودمعدہ اچھارہ پیاس کی زیادتی، بھوک کی کمی، دماغی خشکی، خارش اور جوش خون کے لیے یہ شربت مفید ہے۔ جسم میں البرہی ہو چہرے پر دانے نکلتے ہوں تو ایک سے لے کر تین ہفتے تک آلو بخارا اور اکی کا شربت پینے سے آرام آتا ہے۔

پہلے زمانے میں پیٹ کے کیڑوں کے لئے ناف کے نیچے آلو بخارے کے پتوں کا لپ کیا جاتا تھا۔ اس سے کیڑے خارج ہو جاتے تھے۔ بڑے سیاہ سرخ کپے ہوئے آلو بخارے

آلو بخارے کے غذائی اجزاء

(سوگرام میں)

136

حرارے

ایک گرام

لحمیات

77 گرام

نشاستہ

6.5 فیصد

شکر

14 گرام

ریشہ

کھانے سے زائد چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ بڑھ گیا ہو گیس کے شکایت رہتی ہو ان کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ ناشتے میں اور کچھ نہ کھائے۔ ایک پاؤ آلو بخارے لے کر ان کا ناشتہ کیجئے اور پھر آہستہ آہستہ تعداد بڑھا دیجئے۔ مٹھائی، وال، تلی ہوئی چیزیں چھوڑ دیجئے۔ دن میں دو بار لیوں کی ٹینج پینے اور سادہ غذا کھائے۔ چند ہفتوں میں آپ کا پیٹ کم ہو جائے گا۔

حاملہ خواتین کے لئے تازہ آلو بخارا بہت اچھی غذا ہے۔ صبح اسی کا ناشتہ کریں۔ تازہ آلو بخارا نہ ملے تو سوکھا بھگو کر کھائیں۔

بازار میں کپے کپے آلو بخارے بھی مل جاتے ہیں۔ وہ سالم مونگ کے ساتھ پکا کر کھائے جائیں تو بڑھا ہوا مجڑا معدے کی بختی، پیٹ کی سوجن سے بچتی اور چڑا ہوا ہوا ہو جائے گا۔ آدھ پاؤ سالم مونگ میں آدھ کلو آدھ کپے آلو بخارے ڈال کر پکائیے یہ دال لذیذ ہوگی۔

آخر خون تک رہتا ہے۔ اس کی چٹائی کرتے وقت دھیان رکھنا پڑتا ہے کہ پھل چنگی کی طرف مائل ہو مگر نرم نہ ہوا ہو۔ چٹائی کا صحیح وقت وہ ہے جب پھل میں آلو پچے کی خصوصیات اور رنگت آجائے۔ اس کی اوسط پیدوار 150 پونڈ فی درخت ہے۔ اس کی مختلف اقسام ہیں۔ بیونی فارموسا لال خون، میتھلی، گڑبٹس، فیڈریشن بہت مشہور ہیں۔

آلو بخارے کو لاطینی زبان میں Prunus-Domestica کہتے ہیں۔ یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ گرمی کے بخار اور سردی میں جس کے اندر تہ بھی آتی ہو مفید ہے۔ دل کی بے قاعدہ حرکت اور سوزش میں فائدہ دیتا ہے۔ پیاس روکتا ہے آلو بخارے میں سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ صفرا کو زور توڑتا ہے۔ پیاس دور کرتا ہے، متلی ختم کرتا ہے، جگر کا فضل درست رکھتا ہے، قبض کشا ہے اس کے کھانے سے طبیعت اچھی رہتی ہے۔ آنتوں میں پھسلن ہو کر قبض ختم ہو جاتا ہے۔

بزرگ کہا کرتے ہیں کہ آلو بخارے کے موسم میں شروع سے لے کر آخر موسم تک اس کے کچھ دانے بلاناغہ کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے، جگر کی گرمی نام کو نہیں رہتی اور چہرے کا رنگ صحیح ہو جاتا ہے۔ قوت بخش دواؤں سے بہتر یہ ہے کہ تازہ پھل روزانہ کھالیا جائے۔

یہ پھل سستا مل جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شدید گرمی کے موسم میں اسے بطور نعمت پیدا کیا ہے۔ گرمی کے اثرات دور کرتا ہے۔ صفراوی اور دموی بخاروں میں بہت مفید ہے۔ گرمی کی شدت سے شریانوں میں خون جوش مارنے لگتا ہے۔ اکثر جوانوں اور بوڑھوں کو شدید تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے میں آلو بخارا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے بدن کی خارش دور ہوتی ہے اور جگر کو طاقت ملتی ہے۔

ایک پاؤ آلو بخارے میں دو روٹیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ گرم مزاج رکھنے والوں کی بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور لوگوں اور حاملہ خواتین کے لیے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ معدے کی جلن ختم ہو جاتی ہے، اچھارہ دور ہوتا ہے۔ بے یقان جیسے مودی مرض میں فائدہ دیتا ہے۔ جلدی بیماریاں دور کرنے کے لیے دن میں دو بار یہ آلو بخارا کھانے اور شربت عتاب پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

آج کل چٹے کی شکایت عام ہوتی جا رہی ہے۔ اس کا ورم اور درد دور کرنے اور پتھریاں بننے سے روکنے کے لیے اس پھل سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ روزانہ تازہ پھل کھانے سے

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

بجی، اورک ایک چھوٹا گھڑا، گرمی بادام ایک چھٹانک، پانی تین بڑے کپ

ترکیب:

آلو بخارے دھو لیجئے اور پانی میں ڈال کر پکائیے۔ تین چار جوش آنے پر چینی ڈالئے۔ بجلی آگ پر گاڑھا ہونے دیجئے۔ اب پانی میں بھلگئی ہوئی بادام کی گریاں چھلکے اتار کر شامل کیجئے۔ پھر اورک الائچی دانہ چار مغز ملائے اور گاڑھا ہونے پر اتار لیجئے۔ ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں بھر لیجئے۔ زیادہ دیر رکھا ہو تو بجلی آگ پر گاڑھا ہوتے وقت اس میں نصف پیالی سرکہ ملا سکتے ہیں۔ ویسے یہ سرکہ کے بغیر اچھی بنتی ہے۔

کھٹے آلو بخارے کی چٹنی

آلو بخارے سات عدد پودینے کے پتے نصف پیالی، مرچ سرخ ایک چوتھائی چمچ، چھوٹا زیرہ سفید ایک چوتھائی چمچ، چھوٹا نمک حسب ذائقہ،
ان سب کو ملا کر سل پریش لیجئے۔ یہ چٹنی دال، سبزی کے ساتھ اچھی لگے گی۔

آلو بخارے کا شربت

تازہ آلو بخارے کا شربت اس طرح بنتا ہے۔ ایک پاؤ بڑے آلو بخارے دھو لیجئے۔ ہاتھ سے خوب ل کر گھٹلیاں نکالے اور تھوڑا سا پانی ملا کر چٹائی میں چھان لیجئے۔ ایک چوتھائی چھوٹا چمچ نمک ملائے اور حسب خواہش چینی ملا کر ایک جگ درمیانہ شربت کا تیار کر لیجئے۔ تقریباً چار گلاس پانی اور چینی کے آٹھ چمچ ایک جگ کے لیے بہت ہیں۔ ایک پاؤ سے ڈیڑھ پاؤ تازہ کالا سرخ آلو بخارا ایک ایک جگ میں ملا سکتے ہیں۔

شربت کا دوسرا نسخہ

تازہ آلو بخارا ایک کلو، پانی تین پاؤ، چینی تین پاؤ، رنگ سرخ کھانے والا ایک چمکی، ایسٹس آلو بخارا تین قطرے۔

ترکیب:

سرخ میٹھے کپے ہوئے آلو بخارے لے کر دھو لیجئے۔ پانی میں ڈال کر ایک ایک جوش دیجئے، پھر لکڑی کے بیچے سے مسل کر گھٹلیاں اور چھلکے چٹائی میں چھانئے۔ اب بجلی آگ پر پانی اور چینی ملا کر پکائیے۔ گاڑھا ہو جائے اور تار بندھنے لگے تو اتار لیجئے۔ ایک چمکی میٹھا سرخ رنگ

مٹھانے کی حرارت اور خون کی تیزابیت دور کرنے کے لیے یہ بھل مفید ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کو ہر وقت پیٹ میں گیس کی شکایت رہتی ہوتی ہاتھ پاؤں چلتے ہوئے پاخانہ کھل کر نہ آئے جانے پر منہ کا مزہ کڑوا لگے، ڈکار آتے ہوئے قبض کی دیرینہ شکایت ہو، انہیں چاہیے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ صبح اس بھل سے ناشتا کریں۔ ایک دو ہفتے میں ان کی یہ شکایت دور ہو جائیگی۔

کچھ لوگوں کو سر میں پکڑ آنے کی شکایت رہتی ہے۔ ایسا لگتا ہے زمین گھوم رہی ہو۔ کوئی کام نہیں کر سکتے۔ کانوں میں بیٹی کی طرح آوازیں آتی ہیں، قبض سے زہریلے فضلات، دماغ میں جمع ہو جاتے ہیں۔ حکیم ان کا علاج بھی تازہ آلو بخارے کے ناشتے سے کرتے ہیں۔ پھر انہیں ایسی دوا دیتے ہیں جس سے پیٹ میں رکی ہوئی غلاظت بدبودار دستوں کے ذریعے نکل جاتی ہے۔ دو تین بار دوا کھانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گرمیوں میں بچوں کو اس کا شربت بنا کر پلایا جا سکتا ہے۔ دماغ میں 12 اور دماغ کی گولیاں کھانے کے بجائے روزانہ تازہ آلو بخارا کھایا جائے تو صالح پیدا ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی مزیدار چٹنی

آلو بخارے کی چٹنی سب کو پسند آتی ہے۔ اگر اسے زیادہ قوت بخش بنانا ہو تو اس میں پھل ڈال دیے جاتے ہیں۔

خنگ آلو بخارا ایک کلو، چینی دو کلو، پانی ایک کلو، سیب آدھ کلو، چھوٹے چھوٹے گھڑے کر لیجئے، مغز بادام ایک پاؤ، پستہ آدھ چھٹانک، الائچی چھوٹی کا دانہ آدھ چھٹانک سے ذرا کم لیں۔ اورک ایک کلو، درمیانہ پرایکٹ کاٹ لیں، چار مغز دو بڑے چمچ، سرکہ آدھی بوتل۔

ترکیب:

آلو بخارا دھو کر سنیل کی دھچکی میں ڈال لے، ایک کلو پانی ملا کر بجلی آگ پر پکائیے۔ ساتھ ہی چینی ملا دیجئے۔ گاڑھا ہونے پر سب چیزیں ملا کر بجلی آگ پر پکائیے۔ اس لذیذ چٹنی میں حبائین، حرارے، فاسفورس، چونا سب موجود ہوتا ہے۔

آلو بخارے کی سادہ چٹنی

خنگ آلو بخارا آدھ کلو، چینی ایک کلو، چار مغز دو بڑے چمچ، چھوٹی الائچی کا دانہ ایک

ملائے، اسٹس بھی ڈالنے۔ دس بارہ دن تک یہ شربت عام طور پر صحیح رہتا ہے۔ زیادہ دیر رکھنا ہو تو اس میں ٹائری جنگلی بھر ڈال دیجئے۔

مرے اور جیم

آلو بخارے کا مرہ اور جیم بھی بنتا ہے۔ آدھ گلو آلو بخارے میں تقریباً تین پاؤ چینی پڑتی ہے۔ کچھ خواتین پانی کے بجائے اس میں عرق گلاب ملاتی ہیں جس سے یہ ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔ آج کل بازار میں ہر قسم کے مرے اور جیم دستیاب ہیں۔ بلڈ پریشر ہائی ہو تو بطور غذا آلو بخارا استعمال کیجئے۔ روزانہ پانچ دانے خشک آلو بخارے کے رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح دس بجے اسے مل کر چینی ملا کر شربت کی طرح لیا کیجئے۔ اس سے چند روز میں بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ جو استعمال کیجئے۔ ایک پیالی گیہوں کے آٹے میں نصف پیالی ہو کا آٹا ملا کر گوندھئے۔ اس سے دو روٹیاں پک جائیں گی۔ آپ دہی، سبزی کے ساتھ یہ روٹی کھائیے۔ صبح ناشتے میں جو کالیا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بازار میں دو طرح کا خشک آلو بخارا دستیاب ہے۔ آپ میٹھا سنہری رنگ کا آلو بخارا خرید لے۔ جن لوگوں کا گلا خراب ہو وہ آلو بخارا تازہ اور میٹھا کھائیں۔



One Urdu Forum . Com

آلو کھانے کا جدید طریقہ

صباحت فرید

آلو قدیم زمانے میں صرف گرم استوائی علاقوں میں پیدا ہوتا تھا پھر یورپ اور امریکہ پہنچا اور رفتہ رفتہ سردی کا عادی ہو گیا۔ پہلے صرف دو اقسام تھیں اب جنیک انجینئرنگ کے ذریعے لاتعداد اقسام دریافت کرنی گئی ہیں جن پر بیماریوں کا اثر کم ہوتا ہے۔

اس کا تعلق پودوں کے ایک زہریلے خاندان سے ہے اس لیے اسے پکائے بغیر نہیں کھانا چاہیے۔ ابا لے پکائے، تیلے یا بھونے سے اس کے مضرت رساں اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

آلو کو اندھیری جگہ ذخیرہ کرنا چاہیے۔ روشنی کے عمل سے اس پر زہریلے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جگہ جگہ سے سبز ہو جاتا ہے۔ ایسے آلو نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔

آلو میں دنا من سی ترش پھلوں سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ سو گرام آلو میں 30 ملی گرام دنا من سی موجود ہوتا ہے۔ زیادہ دن رکھنے سے دنا من سی کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔

اس میں دنا من سی اور تھوڑی سی اعلیٰ قسم کی پروٹین بھی شامل ہوتی ہے۔

آلوؤں کو پیلے دھوئیں پھر کٹائیں پہلے کٹ کر دھونے سے دنا من سی اور دوسرے پانی میں حل پڑے دنا منز اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ پانی کا رنگ دھو دیا ہو جاتا ہے جو دنا من سی حل ہونے سے ہوتا ہے۔

آلو کو صرف اتنے پانی میں اُبانانا یا پکانا چاہیے جو ان کے گلنے کے ساتھ خشک ہو جائے اور پھینکنا نہ پڑے۔

زیادہ ابا لے یا بھونے یا پکانے سے دنا منز کا بیشتر حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

آلو سے ہمیں ریشہ بھی فراہم ہوتا ہے خاص طور سے اگر انہیں جھلکوں سمیت کھایا

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

جائے۔

❖ انہیں گرم جگہ رکھا جائے تو جلد گل سڑ جاتے ہیں۔ ٹھنڈی جگہ رکھیں تو جھٹھے ہو جاتے ہیں۔

❖ آلوؤں کے بارے میں یہ رائے درست نہیں کہ یہ تیزی سے وزن بڑھاتے ہیں۔ انہیں بھون کر یا ابال کر یا کم چکنائی میں پکا کر کھایا جائے تو وزن زیادہ نہیں بڑھاتے۔ گھی یا تیل میں تلنے سے ان میں موجود پانی کی جگہ چکنائی لے لیتی ہے اور پھر یہ اس چکنائی کی وجہ سے بلاشبہ تیزی سے وزن بڑھانے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔



آ

ڈاکٹر مصیب احمد بٹ

One Urdu Forum . Com

اللہ تعالیٰ نے یہ کائنات تخلیق کی پھر انسان پیدا کیا۔ انسان کو اللہ نے بدی بیماری سے پاک رکھا۔ حقیقت یہ سامنے آئی کہ انسان اللہ تعالیٰ کی پیداوار ہے۔ انسان شروع سے ہی سرکش اور اللہ کے حکم کی ڈگر دانی کرنے والا ذی روح ہے۔ اسی نافرمانی نے انسان کو کئی طرح کی تکلیفوں اور مصیبتوں سے دو چار کیا۔ انسان کی بداعتدالیوں نے نہ صرف اس کی روح کو پر آگندہ کیا بلکہ جسمانی امراض میں بھی مبتلا کر دیا۔ ان بداعتدالیوں میں کھانے پینے کی عادات خاص طور پر شامل ہیں جو انسانی جسم میں بگاڑ پیدا کرنے کا باعث ہوئیں۔

اللہ تعالیٰ نے جو بھی زمین میں پیدا کیا وہ ہر جاندار کے لئے خوراک بنا۔ انسان کو اللہ نے زمین پر موجود ہر تحقیق سے اعلیٰ و اشرف بنایا اور اسے دوسرے جانداروں اور حیوانات سے الگ کر دیا۔ جانور ہر کھانے والی چیز کھا لیتے ہیں لیکن انسان کے لئے اللہ نے خصوصی خوراک مختص کر دی۔ مزید برآں بھکی ہوئی اشرف مخلوقات کی راجہائی اور بہتری کے ذریعے ہدایات بھی اللہ بھیجتا رہا۔ سنت نبوی ﷺ میں احادیث میں کھانے پینے کی بہت سی ہدایات آئی ہیں۔ قرآن میں بھی ایسے اشارے ملتے ہیں کہ انسان کو کھانے پینے والی کئی چیزوں سے روکا گیا ہے اور اسے خاص طور پر بتایا گیا ہے کہ وہ کیا کھائے۔

انسان کی بد طبیعتی یہ ہے کہ وہ بے مبر اور ناشکر واقع ہوا ہے۔ اسے ایسی اثرات کہہ لیں یا جو کچھ بھی کہہ لیں انسان حکم عدولیٰ میں ایک لذت سی محسوس کرتا ہے۔ جیسے حضرت آدم کو شجر ممنوعہ لے بیٹھا۔ یعنی پہلے انسان نے ہی کھانے کے معاملے میں اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کی۔ ڈاکٹری زبان میں بات کریں تو ہم کہیں گے یہ انسان کی پہلی بد پریشی تھی جس کا خلیازہ آج ہم سب بھگت رہے ہیں۔

قدرت کا تقاضا ہے کہ ہر چیز ہر موسم میں یا ہر وقت نہیں کھانا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ نے

شیر، اپنی بیوی کی فرمائش پوری کی اور اس طرح ہندوستان میں آم نے جنم لیا۔

یورپ کی ایک تحقیق کے مطابق آم ہندوستان میں چار ہزار سال سے کاشت ہو رہا ہے۔ 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم اور اس کی فوج وہ پہلے یورپین تھے جنہوں نے ہندوستان میں پہلی بار اس پھل کو دیکھا اور چکھا۔ پھر پانچویں صدی قبل مسیح میں ہندوستانی سیاحوں کے ذریعے یہ پھل ملائیشیا اور مشرقی ایشیاء کے ملکوں میں روشناس ہوا۔ اہل فارس نے ہندوستان کے اس شیریں تخم کو دسویں صدی عیسوی میں مشرقی افریقہ کے ساحلی علاقوں میں متعارف کروایا۔ آج کل ہندوستان اور پاکستان کے علاوہ چین، بنگلہ دیش، فلپائن، میکسیکو اور برازیل میں بھی آم پیدا ہو رہا ہے۔ جہاں ہندوستان میں اس کی 500 اقسام ہیں جن میں صرف 35 اقسام کی کاشت ہو رہی ہو۔

آم کو ایشیاء کے پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ یہ ہماری خوراک کا ایک لازمی جز اور گھریلو نوک کے طور پر کئی بیرون کے خلاف کامیاب نسخہ کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ آم فربہ گوشت دار جامت اور حجم میں مختلف سائز کا اور رنگت میں سبز، پیلا اور سرخ رنگ میں پایا جاتا ہے۔ آم کی جن اقسام کو اعلیٰ تسلیم کیا گیا ہے ان میں رس بھرا بغیر دھاگوں یا ریشوں کے ذائقہ میں شیریں اور چٹائی اشدیا، آمیز خوشبو جیسی خصوصیات کا ہونا لازمی ہے۔ ریشے دار کھٹا اور تار پین کی خوشبو والا آم کم تر درجہ میں شمار ہوتا ہے۔

آم ابتدائی حالت سے کچے ہوئے پھل بننے تک ہر مرحلہ پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ آم کی ککڑی بعض مذاہب میں مقدس آگ جلانے اور پورا وغیرہ کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ آم پھول یا پور دیاتی طور پر استعمال ہوتا ہے۔ بیساجھی کے تھوار پر جب تیز ہوائیں یا آدھیاں چلتی ہیں تو کچا آم کے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کچے آم میں آگرالک ایسڈ اور سرک ایسڈ کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ سرک ایسڈ کی وجہ سے کچے آم کا ذائقہ کھٹا اور ترش ہوتا ہے۔ مصنوعی سرک ایسڈ روزمرہ استعمال کی بہت سی اشیاء میں شامل کیا جاتا ہے جیسوں اپ مختلف ککڑیوں اور شربتوں میں بھی یہ شامل ہوتا ہے۔ کچے آم میں پایا جانے والا یہ ایسڈ بالکل قدرتی اور بے ضرر ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن بی-1 اور بی-2 بھی مناسب مقدار میں ملتا ہے۔ آم میں ٹائری کا تئیرا بھی موجود ہوتا ہے یہ تمام اجزاء ہمارے جسم میں تحلیل ہو کر قوت دینے اور جسم کی خرابیوں کو دور کرتے ہیں۔ انہی اجزاء کی وجہ سے کچا آم بہت سے امراض کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

موسم کی مناسبت سے پیدا ہونے والے اثرات سے بچنے کے لئے اپنی بیماری مخلوق کے لئے ہر موسم میں خاص پھل اور سبز یا پھیرا کر دی ہیں مگر لوگ فطرت کے اصولوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور بلا سوچے سمجھے جو کچھ بھی سامنے آئے کھا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک غلط حرکت یہ کرتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ کھاتے ہیں مثلاً کچھ پھل ایسے ہیں جو تھوڑی سی مقدار میں کھانا چاہئیں اگر آپ ایک چھٹانک کی بجائے ایک کلو کھا لیں گے تو وہ نقصان دے سکتے ہیں فائدہ نہیں دیں گے۔

ہر خزاں کے بعد بہار آتی ہے۔ جو اپنے رنگ نیا پن لاتی ہے۔ ہر طرف درختوں پر نئی کوئلیں، نئی کلیاں اور گونے، ہر طرف ایک نکھار سا آ جاتا ہے۔ ماحول کا یہ اجلا پن فضا کو مرکا دیتا ہے۔ رنگین نو بہار کی محبت کو ہمیں انسانی حواس پر سحر طاری کر دیتی ہیں۔ یہ ملاپ کا موسم ہوتا ہے، چمچڑے ہوئے عزیزوں کے ملنے کا، پھول کھلتے ہیں، درخت لہلہ لہے ہیں، پھلوں کے اس ملاپ سے بہار آدوی سے پھل جنم لیتے ہیں۔ نو جوان دلوں میں بھی عجیب خواہشیں پھلتے لگتی ہیں۔ پنجابی کے کسی شاعر نے اس صورت حال کو ان لفظوں میں بیان کیا ہے:

ایبیاں دے بوئیاں تے لگ گیا بور نی

رت دے ملاپاں والی چن میرا دور نی

”آم کے درختوں پر بور پڑ گیا ہے ان پر پھول کھل چکے ہیں بہار کا موسم شروع ہو چکا ہے اس محبت گلابی فضا میں تنہا ہوں اور میرا محبوب مجھ سے دور ہے۔“

آم کا ذکر ہماری شاعری میں بھی ملتا ہے۔ اردو شاعروں نے بھی آم کے پور کو اپنے مضامین میں خوبصورت طریقے سے بانٹا ہے۔ آم کا اس انداز میں ذکر اس کی اہمیت میں اضافہ ہی نہیں کرتا بلکہ اس پھل کی ہماری تہذیب و ثقافت میں جگہ بھی ختم کرتا ہے۔

آم کو جنت کا پھل بھی کہا گیا ہے۔ یہ ہندوستان کا خاص دیکھی پھل ہے۔ یعنی اس کی ابتدا دنیا میں اسی سرزمین سے ہوئی۔ ہندوؤں کی مذہبی کتابوں میں اسے مقدس پھل کہا گیا ہے۔ آم اس سرزمین پر سب سے پہلے کھیلے کی وجہ میں آیا۔ اس بارے میں عجیب و غریب کہاوٹیں پائی جاتی ہیں۔ ایک ہندو کہات کے مطابق جب بھگوان شیو اور پاروتی ہمالہ سے جہت کر کے میدانی علاقے میں رہائش پذیر ہوئے تو یہاں آم کا کوئی وجود نہیں تھا۔ پاروتی کو آم بہت پسند تھے۔ وہ اس کی یادیں اداس رہنے لگی۔ ایک دن اس نے اپنے شوہر سے آخر کربہ دیا کہ یا تو واپس ہمالہ چلو یا پھر اپنی روحانی وحدانی تو توں سے فوری طور پر یہاں آم پیدا کرو۔

ذرات کی پیدائش بڑھ جاتی ہے بلکہ خون کی تخت نالیوں میں لچکوا بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اوہر کے ایسے افراد جن کی خون کی نالیاں کلشیم جم جانے یا کسی دیگر وجہ کے باعث سخت ہو گئی ہوں اور بلڈ پریشر ہائی رہتا ہو کیا آم بغیر نمک کے استعمال کر سکتے ہیں۔ غذا میں موجود فلواید کی مقدار کچھ کم کی جائے تو اس سے وجہ سے جلد جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد جن میں فلواید کی کمی کے باعث پتلا پتلا رہتا ہو یا جریان خونِ تکسیر وغیرہ کی شکایات ہو اگر آئرن والی خوراک یا دوا لھائیں تو اس کے ہمراہ کیا آم ضرور لیں۔

بعض مستند اطباء نے کچھ آم کو ہیپنٹ، چیچس کی خون حتیٰ کہ بی کے خلاف جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے والا بتایا ہے۔

آچھور اس خلعے کی ایک مقبول چیز ہے جو گھروں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ آم کو چھلکے سمیت خشک کر لیں۔ 15 گرام آچھور 30 گرام کیبوس کے رس کے برابر ہوتا ہے۔ آچھور کا استعمال سکروئی ماخوڑہ کے مرض میں مفید بتایا گیا ہے۔

سبز یعنی کچے آم میں زیادہ حصہ نشاستہ ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ کبک گلوکوز سکروز اور مالٹوز میں تبدیل ہو جاتا ہے جب پھل پورا کھا جائے تو نشاستہ غائب ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ خوبصورت رنگ کا میٹھا گلوکوز بن جاتا ہے۔ آم اگر آخری وقت تک بیڑے سے لگا رہے تو پورے درخت کی شاخوں کے ذریعے زمین کے نمکیات اور دوسرے مادے آم کے پھل میں سرایت کرتے رہتے ہیں۔ موسم کے اثرات سورج کی کرنیں آم کے اندر زیادہ سے زیادہ داخل ہونے والے اجزاء جب آم کو پکاتے ہیں تو ذرا تصور کریں کہ اس میں کس قدر لذت اور طاقت ہوگی۔ اسے بدقسمتی ہی کہنے کے ہمارے ملک میں کچے آم کو کسی تو ذرا مضمضی طریقے سے پکایا جاتا ہے یا آدھی کی وجہ سے جو کیا آم گر جاتا ہے اسے کچے عام کے طور پر استعمال کرنے کی بجائے (پائیز، ورجن سلفناجنیز) کیسٹیکل مسالے چھڑک کر پکایا جاتا ہے۔ شاخ سے رابطہ منقطع ہونے کے بعد کچے عام کے نشاستہ کو جب کیمیائی مرکب کے ذریعے کچے پر مجبور کیا جاتا ہے تو ناس میں وہ غذائیت رہتی ہے اور نہ ہی لذت۔ البتہ اس پر استعمال ہونے والے کیمیکل کے خوفناک اثرات لگے اور انتڑیوں میں دیکھنے میں آتے ہیں۔

کیا آم ذائقہ اور لذت کے لحاظ سے جسم کو توان اور چوکس کرتا ہے۔ ہمارے جسم کی بیرونی سطح پر ایک باریک سی سطح ہوتی ہے جسے Epithelium کہتے ہیں۔ یہ سطح اگر بہت زیادہ تنگی ہو یا کمزور ہو جائے تو ہر قسم کے بیکٹیریا کو جسم کے اندر داخل ہونے کا آسان راستہ مل جاتا

کیا آم اشتہا کو بڑھاتا اور سکروی و جلدی خارش کو دور کرتا ہے۔ اس کا چھلکا جسم کا لعاب دار حصوں پر اپنا خاص اثر پیدا کرتا ہے۔

کیا آم مختلف طریقوں سے استعمال ہوتا ہے۔ اس کی چٹنی بنا کر دوپہر کے کھانے کے ہمراہ کھائی جاتی ہے۔ آم کا مربہ سارا سال استعمال ہوتا ہے۔ کچے آم سے تیار ہونے والی سب سے لذیذ اور مرغوب چیز اجار ہے جو کھانے کی لذت اور دسرخوان کی رونق دویلا کر دیتا ہے۔ بازار میں بیچنے والا اجار کسی صورت بھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ یہ کئی وجوہات کی بنا پر ناقابل استعمال ہوتا ہے۔ اول تو آم کو صحیح طرح صاف ہی نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ اس میں مصنوعی طور پر نائٹری وغیرہ ڈالی جاتی ہے۔ تیز مسالہ کھٹائی اور تیل کی ناقص اور زائد مقدار والا اجار آپ کے معدے اور انتڑیوں کو شدید نقصان دے سکتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ بدقسمی میں لوگ اجار کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ایسا بالکل بھی نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے معدہ کی تیزابیت میں اضافہ ہو کر السر ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ جن افراد کو زلد زلد معلق میں نزلہ گرنے کی شکایات لگے کی سوزش اور جوڑوں کا درد رہتا ہو ان کے لئے اجار استعمال کرنے کی ممانعت ہے ورنہ ان کے امراض میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

گریبوں کے موسم جب چٹنی ہوئی لوچل رہی ہو تو کچے آم کی دو تین چمکیں نمک کے ہمراہ روزانہ کھالینے سے آپ سس سڑوک سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں پینے کی زیادتی سے ہمارے جسم میں سوزیم گلوکرائیز اور آئرن کی کمی ہو جاتی ہے۔ کیا آم اس کی کمی کو پورا کرتا ہے اور پیاس بجھا کر طبیعت کو سکون دیتا ہے۔

نظام انہضام کے خرابیوں مثلاً گریبوں کے اسہال، چیچس، بواسیر پرانی بدقسمی قبض اور حامد عورتوں کی قے کے لئے کچے آم کو مناسب مقدار میں استعمال کرنے سے ان علامات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

صفراء کی زیادتی سے پیدا ہونے والی تکالیف کے لئے کیا آم بڑی موثر دوا ہے۔ اس میں پایا جاتا ہے والا تیزابی مادہ صفراء کی رطوبت کا اخراج بڑھاتا ہے جو انتڑیوں کے لئے برا شیم کش عناصر کا کام دیتا ہے۔ روزانہ درمیانہ سائز کا ایک کیا آم نمک کے ساتھ کھانے سے صفراء کی زیادتی غذا کا انتڑیوں میں گٹنا سڑنا پرانی بدقسمی چھپا کی وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔ یہ جگر کے فعل کی اصلاح کرتا ہے اور یرقان کے مرض میں فائدہ مند ہے۔

وٹانس کی موجودگی خون کی خرابیوں کو دور کرتی ہے اس سے نہ صرف خون کے سرخ

آنکھوں کی خشکی، کان یا کانہ زخم پڑ جانا، آنکھوں کی خارش اور جلن سے بھی بچنا جاسکتا ہے۔
 آم کو شاش سے توڑیں تو فوری طور پر اس کے منہ پر دودھ جیسا مواد اکٹھا ہو جاتا ہے
 اگر کسی کو پچھونے ذہک مارا ہو شہد کی مکھی یا بھڑکاٹ لے تو متاثرہ مقام پر اسے لگانے سے درد
 اور جلن سے سکون مل جاتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے بھی آم میں شفا ہے۔ جی ہاں۔ آپ حیران نہ ہوں۔
 میں آم کھانے کا مشورہ نہیں دے رہا۔ شوگر کے مریض کو تو آم کھانے ہی نہیں چاہئیں۔ آم کے
 نرم نرم پھولنے پٹے لے کر رات بھر کے پانی پیں گیو دیں اور صبح ان کو اچھی طرح غسل کر پانی
 کو نھار لیں۔ یہ پانی روزانہ نہار منہ استعمال کریں تو شوگر کا مرض ابتدائی سٹیج پر بہت حد تک
 کنٹرول ہو سکتا ہے۔ یا پھر ان بچوں کو سائے میں سکھائیں اور خشک ہونے پر پیں کو محفوظ رکھ
 لیں اور صبح شام آدھ چھپے چائے والا مریض کو کھلائیں۔

جیسا کہ ہم نے اس مضمون کی ابتدا میں ذکر کیا ہے کہ کسی بھی چیز کا بے تحاشا استعمال
 فائدہ کی بجائے نقصان کا باعث بنتا ہے۔ آم کا ضرورت سے زیادہ استعمال آپ کو بیمار بھی کر
 سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کچے آم کا زیادہ استعمال گلے میں خراش اور سوزش پیدا کر سکتا ہے۔
 اس سے بدبُی، پچش اور پیٹ میں درد ہو سکتی ہے۔ آپ کسی بھی صورت دن میں ایک یا دو
 سے زیادہ کپا آم نہ کھائیں۔ یا درمیان میں آم کھانے کے بعد فوری طور پر پانی نہ پیئیں۔

آم کے منہ پر ایک کوئیل سانا ہوتا ہے۔ اسے جٹائیں تو نیچے سے ایک سیال سا مادہ
 نکلتا ہے۔ یہ آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس سے گلے میں خراش اور اسہال کی تکلیف ہو سکتی
 ہے لہذا آم کھانے سے پہلے اس نچوڑ کر نکال دیں۔ زیادہ آم کھانے سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔
 موسمی بنار کے علاوہ خون کی خرابی اور جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو زیادہ آم کے
 استعمال سے روکیں کیونکہ ان کو جلد پر پھوڑے پھنسیاں نکلنے کا احتمال ہو سکتا ہے۔



ہے۔ یزن میں آم کا بھرپور استعمال جلد کی اس سطح کو مضبوط اور صحت مند رکھتا ہے اور اس طرح
 آپ کو جراثیم کے حملے کے خلاف ایک قدرتی محافظ مل جاتا ہے۔ جسمانی توڑ پھوڑ کی مرمت اور
 نشوونما کے لئے وٹامن "A" کثیر مقدار میں آم ہمارے جسم کو فراہم کرتا ہے۔

لاغر بچے یا ایسے افراد جو کمزور اور دہلے پتلے ہوں اور ان کا وزن معیار سے کم ہو اگر
 آم کو دودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں تو نہ صرف وہ موٹے تازے ہو جائیں گے بلکہ ان کا
 جسم بھی مضبوط ہو جائے گا۔ جدید ریسرچ کے مطابق آم کا زیادہ استعمال موٹا یا پیرا کرتا ہے اس
 لئے موٹاپے کے شکار افراد اسے کم جبکہ دہلے افراد زیادہ مقدار میں کھائیں۔ پہلے آم کھائیں پھر
 پکھیر بعد دودھ یا چکنی کھائی استعمال کریں۔ آم کا ملک فیک پی کیٹیں تو یہ سب سے عمدہ چیز
 ہے۔ آم میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن پروٹین موجود نہیں ہے دوسری طرف
 دودھ میں پروٹین موجود ہے مگر شوگر نہیں ہے۔ اس طرح ایک جڑ کی دوسرے سے پوری ہو
 جاتی ہے۔ دونوں اجزاء کا ایک تاکہ نہ لگتا استعمال آپ کو فربہ کر دے گا پھلوں کو مضبوط بنا
 دے گا اور صحت میں قابل رشک اضافہ کرے گا۔

100 گرام آم میں تقریباً 14 ملی گرام کالشیئم اور 16 ملی گرام فاسفورس موجود ہوتی
 ہے۔ یہ دونوں اجزاء ہڈیوں کی نشوونما اور بڑھنے کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ کمزور سونکے کے
 مارے بچے جن کی نشوونما کسی وجہ سے رک گئی ہو یا قد نہ بڑھ رہا ہو اگر آم اور دودھ کثیر مقدار
 میں استعمال کریں تو خاطر خواہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

خواتین میں بچے آم کا استعمال بڑا مرغوب ہے۔ یہ ان کی من پسند خوراک ہے۔ اگر
 عورتوں کے جسم پر آم کے اثرات کا جائزہ لیں تو اسی واقعی خواتین کی صحیح دوست ثابت ہوتی
 ہے۔ عورتوں کے مخصوص اعضاء کی خرابیوں میں آم فائدہ مند ہے۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق
 آم کا اندرونی استعمال لیکور یا اندرونی اعضاء کی سوزش اور جسم کے ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے۔ اس
 کے ساتھ اضافی فائدہ کے طور پر یہ بالغ حمل کا فصل بھی سرانجام دیتا ہے۔ مذکورہ بالا امراض کے
 لئے کئی بار آم سے چھال کا رس رحم کے بکثرت خون کے اخراج کو روکتا ہے۔ خواتین کے
 مخصوص ایام کے دوران زیادتی خون کو کنٹرول کرتا ہے اور اندرونی انفیکشن کو ختم کرتا ہے۔

وٹامن اے کی دافر مقدار ہونے کی وجہ سے آم اندھراتے کے مرض میں کامیابی سے
 استعمال کیا جا چکا ہے۔ غذا کی کمی سے آنکھوں کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں ایسے حالات میں
 یزن میں آم کثرت استعمال کریں۔ اس کے علاوہ آم کے استعمال سے انوکاس کی غلطیاں

آم کھانے کا طریقہ اور وقت

آم نہار منہ ہرگز نہ کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد کھائیں یا تیسرے پہر استعمال کریں۔ کھانے سے کچھ دیر پہلے آموں کو خنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اس کے بعد تراش کر اس کا گودا کھائیں، لیکن اگر آم تخی ہوں تو پہلے انہیں ہاتھ سے دبا دبا کر پلپلا کر اس کے بعد ذبحل کا حصہ الگ کر کے اس کا چپب دور کریں۔ پھر آم کو دبا دبا کر اس کا رس منہ سے چوسیں۔ کاٹ کر یا رس نکال کر کھانا ہی بہتر ہے۔ اگر زیادہ کھا لیے جائیں تو بعض اوقات دست بھی آنے لگتے ہیں۔

اگر آم کھانے کے بعد چند جائیں کھائی جائیں تو آم کی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس سے کوئی ضرر نہیں پہنچتا۔ آم کھانے کے بعد دودھ پینے سے اس کی غذائی طاقت بڑھ جاتی ہے بالخصوص تیسرے پہر آم کھانے کے بعد دودھ یا اس کی مکک اور برف ڈال کر پینا بہت مفید ہے۔

کچے آم کی تاثیر

کچا آم تڑس اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اسے کیری بھی کہتے ہیں۔ یہ پیٹ کو صاف کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ موسم گرما میں لوکا حملہ ہو تو کیری ابال کر اس کا رس نکال لیں۔ پھر اس میں نمک، کالی مرچ اور بھونڈا زہرہ ملا کر پھینکنا فائدہ ہوگا۔ یہ رس انتہائی زودبھم اور لذیذ ہوتا ہے۔ نیز جھوک بڑھ جاتی ہے۔ قے میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ اگر تکی بڑھ جائے تو آم کے رس میں شہد ملا کر استعمال کریں۔ کچا آم مرض "سکروڈی" میں بھی مفید ہے کیونکہ اس میں سڑک لینڈ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

کچے آم کے فائدے

کچا ہوا آم مزیدار شیریں اور مقوی ہونے کے علاوہ 'مفرح' مولد خون اور مولد منی بھی ہے۔ جلد کی رنگت نکھارتا اور چہرے کی رونق بڑھاتا ہے۔ اس میں چربی کاربوز اور پانی کے علاوہ وٹامن اے اور لی کافی مقدار میں ہوتا ہیں۔

اگر آم کھا کر دودھ کی لسی کے بجائے بادام پندرہ میں دانے اور گل نیلوفر چار گرام کی سردابی رگڑ لیں اور حسب ضرورت میٹھا اور برف ڈال کر پی لی جائے تو ضعف دماغ سے ہونے والا دروسر اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جانے کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

دودھ ایک پاؤ آم کا گودہ اور رس آدھ پاؤ، جھیننی یا شربت بزدوری یا شربت صندل

آم

گیل احمد

آم قلمی اور تخی دو قسم کا ہوتا ہے۔ مزے اور شکل و صورت کے اعتبار سے قلمی آم کی شبیوں قسمیں ہیں۔ سردی، بہشت، دہری، گلاب، لنگڑا، زردہ، مور بہشت، بیگم پسند، فخری، طوطا، پری وغیرہ مختلف قلمی آموں کے نام ہیں۔ علاوہ ان میں ممبئی کا المندہ بنارس کا لنگڑا، حیدر آباد کا مرغوب، فتح آباد (کلکتہ) کا سرخہ اور سفیدہ قلمی آم کی مشہور قسمیں ہیں۔

تخی آم سینکڑوں قسم کے اور حجم میں قلمی آموں سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ دینی تخی آم قصبات اور دیہات میں عام ہوتے ہیں۔

جو آم درخت پر پکنے کے بعد خود بخود ٹوٹ کر گرے وہ "پکا" کہلاتا ہے اور جو درخت سے کچا توڑ کر بھوسے اور گھاس وغیرہ میں دبا کر پکایا جائے اسے پال کا آم کہا جاتا ہے۔ پنے کے آم میں پال کے آم سے شیرینی کم اور دودھوں کی لذتوں میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔ قلمی آم بہت لذیذ، شیریں اور بے ریش ہوتا ہے اور عموماً تراش کر کھایا جاتا ہے۔ قلمی آموں میں سے بعض بہت میٹھے، بعض بہت کٹے اور بعض معمولی کٹے ہوتے ہیں۔ بعض کارس پتلا اور بعض کا گڑھا ہوتا ہے۔

کچا ہوا میٹھا آم قلمی ہو یا تخی اس میں غذائی مواد خاصی مقدار میں موجود ہوتے ہیں لہذا یہ خون بکثرت پیدا کر کے بدن کی پرورش کرتا اور طاقت بخشتا ہے اور ساتھ ہی طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے۔ اس کے متوازی استعمال سے بدن قوی اور فربہ ہو جاتا ہے۔ ضعف باہ والوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ آم میں حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ج (وٹامن سی) بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لیے یہ بچوں کی نشوونما میں خاص طور پر مدد دیتا ہے۔

One Urdu Forum . Com

آم کا اچار قلی گھٹانے کے لیے ایک مجرب دوا ہے لہذا قلی والے مریض کو روٹی کے ساتھ یہ اچار کھانا چاہیے۔

آم کے اچار کی ترکیب

عمدہ سالم بالکل بچے موٹے موٹے آم لیں اور انہیں اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ ان کا گودا چھلک سیٹ اتار لیں اور اسے ایک پختے مٹکے میں بھر دیں۔ ایک کلو دودے میں ڈیڑھ سو گرام نمک ڈال کر مٹکے کا منہ بند کر کے رکھ چھوڑیں۔ ہر روز کئی بار اچھی طرح ہلا دیا کریں۔ تین دن بعد ایک چار پانی پر پوریا پھنکیں اور مٹکے میں سے گودا نکال کر اس پر پھیلا دیں۔ اس وقت گودے کی رنگت زردی مائل ہو چکی ہوگی اور مٹکے کے اندر کچھ مٹی جی جمع ہو گا۔ یہ پانی مٹکے ہی میں رہنے دیں۔ ایک دو روز بعد جب گودے کی مٹی خشک ہو جائے تو اسے ایک بڑے تھال میں ڈال دیں۔ تھال قلعی تھاں میں دھونا چاہیے یا لکڑی کا ہو۔ اس میں فی کلو گودے کے لیے حسب ذیل مسالا شامل کریں:

ہلدی پسی ہوئی دس گرام، سونف تین گرام، تخم شیشی تین گرام، لال مرچ باریک پسی ہوئی پچیس گرام، کلونچی تین گرام اور سرسوں کا بڑھیا کھانے کا تیل بقدر ضرورت شامل کر کے ہاتھوں سے الٹ پلٹ کریں اور اس کے بعد کسی استعمال شدہ مٹکے یا چینی کے مرتبان میں دبا دیا کر بھر دیں اور اوپر سے پچا ہوا نمکین پانی ڈال دیں۔ تیل کی مقدار مقرر نہیں۔ جتنا بھی ڈالا جائے اسی قدر بہتر ہو گا۔ بعض لوگ تیل کچا ڈالتے ہیں، بعض پکایا ہوا۔ اسی طرح مرچ مسالوں میں کی شیشی ہو سکتی ہے۔

برتن کا منہ بند کر کے رکھ دیا جائے اور تین روز تک چھو نہ جائے البتہ یہ دیکھنا ضروری ہے کہ تیل جذب ہو جانے پر اور شامل کیا جائے۔ ایک مہینے کے بعد اچار کھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ احتیاط ضروری ہے کہ اچار کے برتن سے تیل ہاتھوں سے نہ نکالا جائے۔ لکڑی کے پیچھے اس کام کے لیے زیادہ موزوں ہوتے ہیں۔

اچار کی ایک اور ترکیب

ہرے دہی آم پھیل کر کترے سے بنا لیجئے۔ گھٹلیاں پھینک دیجئے۔ پانچ کلو کتروں میں نصف کلو نمک لگا کر چوبیس گھنٹے کے لیے رکھ دیجئے۔ اس کا کرنے سے کچھ پانی نکل آئے گا۔ کتروں کو پانی سے نکال کر چوبیس گھنٹے تک دھوپ میں خشک کر لیجئے۔ مرتبان کے پانی کو تین کلو

بقدر ڈالئے اور برف حسب ضرورت اچھی طرح ملا کر پینا ایک مکمل غذا کا کام دیتا ہے۔ تیسرے پہر یا شام کا کھانا کھانے کے بعد شوق سے استعمال کریں۔ دل و دماغ، گردہ و مثانہ اور جگر کے لیے مقوی ہے۔ خون خوب پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کا رنگ گھبر آتا ہے۔ اگر اس میں اورک کا رس چھو بھر ملا دیا جائے تو طبی نقطہ نگاہ سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

ہر کا گنج

آم کا پرانا اچار تلاش کریں۔ کم از کم ایک برس پرانا تو ضرور ہو۔ اس میں سے روغن علیحدہ کر لیں اور کسی شیشی میں رکھیں۔ روزانہ سر پر اس تیل کی مالش کیا کریں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے بال از سر نو پیدا ہو جائیں گے۔

آ نکھیں دکھنا

اگر آنکھیں دکھنے کا باعث گرمی ہو تو وہ خشک ہوں گی ان سے پانی وغیرہ جاری نہ ہو گا نیز جلن سی محسوس ہوگی۔ اس کے لیے آم کی کبری پیں کر دکھتی ہوئی آنکھوں پر باندھیں آرام ہو جائے گا۔

نکسیر کا علاج

حسب ضرورت آم کی بیگ (گھٹلی) کے سوف کی سنوار بنا کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت مریض کو نگھنائیں، نکسیر بند ہو جائے گی۔

مسوڑھے کا ورم

اچور حسب ضرورت پانی میں بھگو کر خوب باریک پیں لیں اور اس کی گلیاں کیا کریں۔ مسوڑھوں کا ورم اور درد مٹ جائے گا۔

دسے کا علاج

آم کی گھٹلی کی بیگ چھ گرام روزانہ نہار منہ صبح کے وقت مریض دمہ کو دیں اس سے کچھ دنوں کے بعد دسے کا قلع قمع ہو جائے گا۔

تلی کا علاج

پنچہ شیریں آموں کا دس پچاس ساٹھ گرام لے کر اس میں دس گرام شہد ملا کر روزانہ مریض کو پلائیں۔ کچھ عرصے کے استعمال سے تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

آک سے جلنا

آم کی گھٹلی کی تھوڑی سی بیگ قدرے پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ تھوڑی دیر کے بعد پلے ہوئے عضو پر لگانیں فوراً خشک پڑ جائے گی۔

کمزوری کا علاج

روزانہ نہار منہ پکا ہوا اور شیریں آم چوس کر اوپر سے دودھ جس میں سونٹھ اور چھوہارے شامل کیے گئے ہوں پیا کریں۔ اس سے بدن میں خون پیدا ہو کر چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ بھوک پہلے سے دگنی لگتی ہے۔ دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

نوٹ: ترش آم پر دودھ پینا نقصان دہ ہے۔

سرعت انزال

حسب ضرورت کچے آم جن میں ابھی گھٹلی نہ پڑی ہو لے کر سائے میں خشک کر کے پیس لیں اور بخافتات رکھیں۔ ہر روز صبح کے وقت نہار منہ اس میں سے چودھ گرام سفوف لیں اور قدرے شکر سفید ملا کر مریش کو کھلایا کریں۔ چند روز میں سرعت انزال کی شکایت دور ہو جائے گی۔

مقوی باہ مقوی اعصاب

آم کے ساتھ دودھ کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ یہ قوت بخش مقوی باہ اور مولود خن ہونے کے علاوہ شریانی نظام اور اعصاب میں تحریک پیدا کرتا ہے جس سے بدن خربہ ہوتا ہے۔

مقوی دماغ نسہ

آم کا تازہ اور مٹھا رس 250 گرام تازہ دودھ ساٹھ گرام اورک کا تازہ رس چینی بھر (اگر جی چاہے تو بقدار ذائقہ شکر بھی شریک کر لی جائے) سب کو اچھی طرح ملا کر ایک مرتبہ کھا لیں یہ مقوی دماغ ہے۔ روزانہ کھانے سے ضعف دماغ کے باعث دائمی درد سر گرائی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت نہیں رہتی اور جسم کی لاغری فریبی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ مولود خن بھی ہے۔ قلب و جگر کو بھی طاقت دیتا اور فرحت بخش ہے۔ سانس مشکل سے چلتا ہو رنگ زرد ہو رہا ہو کمزوری بڑھ رہی ہو تو اسے آزمائیے۔

گڑ یا شکر کے ساتھ اس وقت تک ابالے حتیٰ کہ قدرے گاڑھا ہو جائے۔ کتروں کو ابلیتی چاشنی میں نیچے لکھی ہوئی چیزوں کے ساتھ ملا دیجئے۔

پس ہوئی لال مرچ 120 گرام لوگ 30 گرام بڑی الائچی کے دانے پے ہوئے 30 گرام سونف 120 گرام زبیرہ 60 گرام دھنیا غایت 120 گرام کالی مرچ 60 گرام سونٹھ 60 گرام پتلی (مگھان) فلفل دراز 10 گرام تھوڑی سی بیگ۔ اچار کوشش کے برتن یا مرتبان میں بھر کر بند کر کے رکھ دیجئے۔

ضعف ہضم کے لیے

ہانسنے کی کمزوری کے لیے آم کا رس 60 گرام اور سونٹھ 2 گرام پیس کر ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں۔ (یاد رہے ایک گرام تقریباً ایک ماشے کے برابر اور ساٹھ گرام پانچ تولے جو ایک چھٹانک کے مساوی ہوتا ہے)

آنٹوں کے کیڑے

آم کی گھٹلی کی بیگ 2 گرام روزانہ نہار منہ دیا کریں۔ ایک ہفتے میں آنٹوں کے کیڑے مر جائیں گے۔

دستوں کا علاج

گھٹلی کی بیگ اور "اندر جو" مساوی الوزن لیں اور پیس کر سفوف بنالیں اور ایک ماشہ لوفن میں دس دو تین بار دیں جو ان آدمی کے دست بند ہو جائیں گے۔

لو کا علاج

حسب ضرورت آم لے کر ریت میں دبا دیں۔ جب نرم ہو جائیں تو نکال لیں پھر ان کو نیچوڑ کر قدرے آب سرد عرق بیک 60 گرام عرق کیوڑہ 10 گرام اور مصری 10 گرام ملا کر برف سے ٹھنڈا کریں اور تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں۔ چند بار پالانے سے مریش درست ہو جائے گا۔

کچے آم کو آگ میں بھلایا کر اس کا رس نیچوڑ لیں۔ پھر اس میں قدرے شکر سفید ملا کر ہل سے ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ لو لگنے اور اس سے نفی پیدا ہونے زہریلی ہواؤں سے تپ میں جفا ہونے اور گرمی کی حدت دور کرنے صغرا کا جوش توڑنے، گھٹلی مٹانے اور تسکین بخشنے میں بہت مؤثر ہے۔

آں سے جلنا

آم کی گھٹلی کی تھوڑی سی بیگ قدرے پانی میں بھگو کر پیس لیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بلے ہوئے عضو پر لگانیں فوراً خشک پڑ جائے گی۔

لمزوری کا علاج

روزانہ نہار منہ پکا ہوا اور شیریں آم چوس کر اوپر سے دودھ جس میں سوئٹھ اور چھوہارے شامل کیے گئے ہوں پیا کریں۔ اس سے بدن میں خون پیدا ہو کر چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ بھوک پہلے سے دگنی لگتی ہے۔ دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

نوٹ: ترش آم پر دودھ پینا نقصان دہ ہے۔

سرعت انزال

حسب ضرورت کچے آم جن میں ابھی گھٹلی نہ پڑی ہو لے کر سائے میں خشک کر کے پیس لیں اور بھگوات رکھیں۔ ہر روز صبح کے وقت نہار منہ اس میں سے چودہ گرام سفوف لیں اور قدرے شکر سفید ملا کر مرلیض کو کھلایا کریں۔ چند روز میں سرعت انزال کی شکایت دور ہو جائے گی۔

مقوی باہ مقوی اعصاب

آم کے ساتھ دودھ کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ یہ قوت بخش مقوی باہ اور مولد خون ہونے کے علاوہ شریانی نظام اور اعصاب میں تحریک پیدا کرتا ہے جس سے بدن فرہ ہوتا ہے۔

مقوی دماغ نشہ

آم کا تازہ اور میٹھا رس 250 گرام تازہ دودھ ساٹھ گرام اورک کا تازہ رس چنگی بھر (اگر جی چاہے تو لیقذر ڈاکٹر شکر بھی شریک کر لی جائے) سب کو اچھی طرح ملا کر ایک مرتبہ کھا لیں یہ مقوی دماغ ہے۔ روزانہ کھانے سے ضعف دماغ کے باعث دائمی رس سرد گرانی اور آنکھوں کے سامنے ادمیرا آنے کی شکایت نہیں رہتی اور جسم کی لاغری فریبی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ مولد خون بھی ہے۔ قلب و جگر کو بھی طاقت دیتا اور فرحت بخشتا ہے۔ سانس مشکل سے چلتا ہو رنگ زرد ہو رہا ہو کمزوری بڑھ رہی ہو تو اسے آزمائیے۔

گڑ یا شکر کے ساتھ اس وقت تک ابالے حتیٰ کہ قدرے گاڑھا ہو جائے۔ کمزوروں کو ابلی چاشنی میں نیچے لکھی ہوئی چیزوں کے ساتھ ملا دیجئے۔

پسی ہوئی لال مرچ 120 گرام لوہ 30 گرام بڑی الائچی کے دانے پے ہوئے 30 گرام سوئف 120 گرام ذیرہ 60 گرام دھنیا نبات 120 گرام کالی مرچ 60 گرام سوئٹھ 60 گرام پھلی (مگھاس) فلفل دراز 10 گرام تھوڑی سی پیگ۔ اپکارو شیشے کے برتن یا مہرتان میں بھر کر بند کر کے رکھ دیجئے۔

ضعف ہضم کے لیے

پانسنے کی کمزوری کے لیے آم کا رس 60 گرام اور سوئٹھ 2 گرام پیس کر ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں۔ (یاد رہے ایک گرام تقریباً ایک ماشے کے برابر اور ساٹھ گرام پانچ تولے جو ایک چھٹانک کے مساوی ہوتا ہے)

آنتوں کے کیڑے

آم کی گھٹلی کی بیگ 2 گرام روزانہ نہار منہ دیا کریں۔ ایک ہفتے میں آنتوں کے کیڑے مر جائیں گے۔

دستوں کا علاج

گھٹلی کی بیگ اور ”اندرو جو“ مساوی الوزن لیں اور پیس کر سفوف بنالیں اور ایک ماشہ سفوف میں دو تین بار دیں جو ان آدمی کے دست بند ہو جائیں گے۔

لوکا کا علاج

حسب ضرورت آم لے کر ریت میں دبا دیں۔ جب نرم ہو جائیں تو نکال لیں پھر ان کو نچوڑ کر قدرے آب سرد عرق بید مٹک 60 گرام عرق کیوڑہ 10 گرام اور مصری 20 گرام ملا کر برف سے ٹھنڈا کریں اور تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں۔ چند بار پلانے سے مرلیض تندرست ہو جائے گا۔

کچے آم کو آگ میں بھیلجلا کر اس کا رس نچوڑ لیں۔ پھر اس میں قدرے شکر سفید ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ لو لگنے اور اس سے نفی پیدا ہونے نہ رہی ہو اس سے تپ میں چلا ہونے اور گرمی کی حدت دور کرنے صغرا کا جوش توڑنے لفظی مٹانے اور تسکین بخشنے میں بہت موثر ہے۔

لینا چاہیے۔ پھر دو دن کو آپس میں ملا کر نیکان کر لیں اور چاندی کے ورق تقریباً ایک سو ملائیں۔
'ن' اٹھنے والے پچھٹی، خشکے باقی دار برتن میں رکھ لیں۔ اگر قوام چند روز بعد ڈھیلا ہو جائے تو
ایک مرتبہ پھر جوش دے کر گڑھا کر لیں۔ 25 گرام صبح اور 25 گرام شام کو خالی یا دودھ کے
ساتھ کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ خون پیدا ہوتا ہے۔ سستی اور نا طاقی دور ہو کر چہرے کا
رنگ نکھرتا ہے۔ بوا سیر کے لیے بہت مفید ہے۔

اسہال خونی کا علاج

آم کی غٹھلی بھون لیں۔ اس کے ساتھ ہم وزن دانہ الائچی خرد خوب باریک کر کے دو
تین گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ بلغھی دستوں کی شکایت دور ہو جائے گی۔

قوت باہ کا نادر نسخہ

کپے میٹھے آموں کا رس تین گلو شکر سفید ایک گلو گھی 250 گرام دودھ ایک گلو شہد سوا
کلو۔ سب کا حسب دستور قوام تیار کریں اور مندرجہ ذیل تین سفوف شامل کر کے حلوہ بنالیں:
سفوف اول: سوغند بہمن سرخ، بہمن سفید، موصلی سیاہ، موصلی مستحیل اور ستاؤد ہر ایک چالیس
گرام۔

سفوف دوم: پتیل (چنبلی)، فلفل دراز، خولجان سازج ہندی ہر ایک تین گرام۔
سفوف سوم: ثعلب مصری، مغز بادام، مغز تخم خربوزہ، سفوف سنگھا زائشتہ قل، کشمش ہر ایک چالیس
گرام۔

انہیں خوب کوٹ کر ملائیں۔ یہ حلوہ مولدنی ہے اور قوت باہ میں غیم معمولی اضافہ کرتا ہے۔

مولود خون و منی

آم کا تازہ اور بیٹھا رس 30 گرام اورک کا رس چھٹی بھر، ثعلب مصری، سفوف تین
گرام، سفوف ستاؤد تین گرام، سفوف موصلی سفید تین گرام اور بقدر ذائقہ شکر، انہیں اچھی طرح ملا
لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ روزانہ تازہ تیار کر کے کچھ عرصہ استعمال کریں۔ خون اور منی پیدا کرتا
اور باہ اور اعضاء دیکھ کر کو قوت دیتا ہے۔

جریان، سرعت، ذکاوت حس کا علاج

آم کی کچی خشک کیری کا سفوف 60 گرام، سوغند کا سفوف 10 گرام، سفوف ثعلب
مصری دس گرام، سفوف ستاؤد دس گرام، کشمش قلعی اور کشتہ جریان تین تین گرام۔ ان سب ادویہ

معدے کی کمزوری کا علاج

آموں کا تازہ رس جو خوب پیلا اور میٹھا ہو 60 گرام (بعد میں 120 گرام بھی لیا جا
سکتا ہے) میٹھا دہی تازہ جگ جگ ہلکے سو گرام اورک کا رس ایک چمچی۔ ان سب کو خوب اچھی طرح ملا
کر لیا جائے۔ ایسی ایک خوراک دن میں تین بار لی جاسکتی ہے۔ پرانے دست گھٹتی غذا کا
خام حالت میں دست کی شکل میں ڈھنسا آجڑوں اور معدے کی کمزوری اور بوا سیر کیلئے مفید ہے۔

لاغری و کمزوری کا علاج

نہایت پختہ اور شیریں آم کا رس جو پیلا اور تازہ ہو 250 گرام گائے کا تازہ دودھ
125 گرام خالص گھی چھ بھر اورک کا تازہ رس چھٹی چمچی۔ سب کو خوب ملا کر اور 30 گرام شکر
حل کر کے لی لیا جائے۔ آم کا رس آہستہ آہستہ بڑھاتے رہیں ایک دو دینے تک صرف یہی
مرکب استعمال میں رہے اس کے علاوہ کوئی چیز غذا میں نہ کھائی جائے۔
فوائد: یہ نیو قوت خون کی شدید سے شدید صورت کو بھی دور کرتا ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا
ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا ہے۔ لاغر جسم کافی موٹا اور طاقتور ہو سکتا ہے۔ جسم کی خشکی بے رونقی،
زردی اور ضعف زائل ہو جائے گا۔

خون اور منی بڑھانے والا نسخہ

آم کا تازہ میٹھا پیلا رس 250 گرام، سفوف ستاؤد چھ گرام، سفوف ثعلب چھ گرام، تازہ
دودھ 350 گرام، اورک کا رس چھ گرام، پیاز کا رس 10 گرام، انڈے کی زردی ایک عدد، عمدہ گھی
10 گرام، زعفران نصف گرام، عرق گلاب 10 گرام میں حل کر کے سب چیزوں کو خوب اچھی
طرح ملا کر 30 گرام باریک پسی ہوئی مصری شامل کر کے لی لیا جائے۔ دو ہفتے بعد اس کا
نصف وزن یا پورا نسخہ تیار کر کے شام کو بھی استعمال کیجیے۔ تقویت باہ، تولید منی، تولید خون اور
اعضائے دیکھ کے لیے بہترین غذا اور مفرح ہے۔

آم کی بھون "کایا پلٹ"

تازہ آم کا رس 5 گلو گھی 250 گرام، دانہ الائچی خرد 60 گرام، ملا شیر 25 گرام، دار
چینی 60 گرام، پتلی 25 گرام، اورک کا رس 120 گرام، شہد یا کھانڈ ایک کلو۔

آم کا رس اورک کا رس اور گھی ملا کر دھیمی آگ پر جوش دیں اور آہستہ آہستہ خوب
بھون لیں پھر آگ سے نیچے اتار لیں۔ باقی چیزوں کا سفوف کھانڈ یا شہد میں پہلے ہی بنو لی ملا

کے ہموں شکر سفید ملائیں اور کھل میں ڈال کر ایک جان کر لیں۔ چھ گرام صبح و شام دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ جریان 'سرعت انزال' دکاوت حس کو دور کرتا اور مولدہ نسی و مغلط متی بھی ہے۔ فلو کارنو جوان گناہوں سے توبہ کرنے کے بعد اس کا استعمال شروع کر کے فائدہ اٹھائیں۔

آنتوں کی کمزوری و بواسیر کا علاج

آم کا تازہ پتلا اور بیٹھارس ساتھ گرام 60 دہی بیٹھا 60 گرام اورک کا رس ایک چمچ تینوں اچھی طرح ملا لیں۔ صبح دوپہر اور شام ایسی تین خوراکیں چٹنا معدے اور آنتوں کی کمزوری اور بواسیر کا بہترین علاج ہے۔ پرانے دستوں اور سنگرہتی کے لیے بھی مفید ہے۔

پرانے دستوں کا علاج

ختم آم کے مغز کا خشک سفوف آم کی کوئلیں (سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں) اور گوند کثیر کا سفوف تینوں میں تیس گرام لے کر ملا لیں۔ چارے چھ گرام تک صبح دوپہر اور شام کو 120 گرام بیٹھے دہی میں ملا کر یا تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ پرانے دستوں کا عمدہ علاج ہے۔ نیز پیشاب کا بے اختیار نکل جانا قطرہ قطرہ آدرا اور پیشاب کا گاڑھا پین جیسے عارضے دور ہو جاتے ہیں۔

اگر مغز ختم آم کسی موسم میں نڈل سے تو آم کے اچار سے مغز ختم نکال کر گرم پانی سے دھو لیں اور کارم میں لائیں۔ دست روکنے کے لیے صرف مغز ختم آم اچاری دینے جیسے استعمال کیا جاسکتا ہے اچھی چیز ہے اصول کے طور پر یاد رہے کہ دستوں کو یک دم نہیں روکنا چاہیے۔

ایکائی و معدہ کی کمزوری کا علاج

آم کی کبری جس کی گھٹلی ابھی پختہ نہ ہوئی ہو خشک کر کے اس کا سفوف تیار کر لیں اور ہم وزن شکر ملا کر بوتل میں ڈال رکھیں۔ صبح نہار منہ چھ گرام کے سفوف کے ساتھ استعمال کرنے سے معدے کی کمزوری مٹتی سوزش اور ایکائی دفع ہو جاتی ہیں۔



آم

محمد حسین ناز

کہنے کو تو آم ایک پھل ہے مگر پھلوں میں اس کی مسلمہ حیثیت وہی ہے جو جنگل کے جانوروں میں شیر برکی۔ پاکستان میں ضلع میرپور خاص اپنے شیریں خوش ذائقہ و خوش رنگ اور انواع و اقسام کے آموں کی بدولت شہرت خاص رکھتا ہے۔ اس علاقے میں صدیوں سے دیسی آموں کے وجود کا پتہ چلتا ہے جن میں لڈو تاشہ اور کپا بیٹھا آدم قابل ذکر ہیں۔

آم کے ناموں کی وجہ تسمیہ خواہ کچھ ہو مگر یہ نام سندھ کے ڈاکوؤں کی طرح بڑے دلچسپ ہیں۔ مثلاً قلمی آموں میں کلکڑ اور کالا پھاڑ نامی آم ہیں جو حسامت میں خربہ اور وزن میں ایک کلو سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ”صحنی“ کالا ہوتا ہے اور ”لنگڑا“ کہنے کے بعد بھی سبز رہتا ہے۔ دیگر آموں میں سرولی خم کھایا ہوتا ہے تو پوری کا منہ کھانے کی چوچ سے مشابہت رکھتا ہے گلاب خاصہ کا ایک حصہ سرخ گلاب کی طرح اور نلیم گول اور چھوٹے قد کا ہوتا ہے۔ ”رولی دہن“ دیکھنے میں ہو بہو رولی دہن کی طرح نظر آتا ہے جو شادی کے وقت سر پر کپڑے کی ٹوپی پہنتی ہے۔ پاکستانی عجیب ہیں دہن کو بھی کھتی تر تالیے ہیں جب کہ درحقیقت مذکر ہونے کے ناتے آم کو دہن کے بجائے لہبا ہونا چاہئے۔

آم ”زعفران“ اپنی سفرد و خوشبو کی وجہ سے مشہور ہے۔ سندھ کی آم کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ سیاہ اور سنہری۔ دیگر آموں میں شرابست، بمبئی الفانسو، مدراسی الفانسو، انور رول، صالح بھائی، پٹنپائی، دوسری، فہری، سنہری، سواریکا، چونسا، رت، آم بارہ ماٹی، رول اور سرولی وغیرہ شامل ہیں۔ انور رول کیاب اور طبقہ خاص کا آدم ہے جس کی چودہ کلو کی ایک پٹنی چار سو روپے تک لگتی ہے جبکہ دیگر آموں کی بیٹیاں 30 روپے سے 70 روپے تک باسانی مل جاتی ہیں۔ سرولی بھی اسے کلاس آم سمجھا جاتا ہے۔

جہاں آموں نے انور اور صالح جیسے انسانی نام چرائے ہیں وہیں انسانوں نے بھی

اور پھر ٹینڈک بھیم بھنپا کر کئی ماہ کے لئے محفوظ کر لیا جاتا ہے جب کہ مغلوں اور کابھڑوں کے دور میں شہد کے بڑے مغلوں میں آم در رکھے جاتے تھے۔

آموں کے بارے میں بہت سی کہادیں اور محاورے مشہور ہیں۔ اردو کے بلند پایہ شاعر مرزا غالب کو آم ہے حد پند تھے۔ مغلوں نے درجنگ کے مقام پر آموں کے وسیع باغ لگائے۔ حد تو یہ ہے کہ کئی شعراء نے میر پرورد خاص کے آموں کا ذکر اپنے اشعار میں کیا ہے۔ آم کے درخت کی ہر چیز تیار ہوتا ہے۔ کچے پھل (کیری) سے چٹنی، اچار، پھور اور لڑکیاں، تختیاں اور خوبصورت فرنیچر تیار ہوتا ہے۔ کچے پھل (کیری) سے چٹنی، اچار، پھور اور ہنری تیار کی جاتی ہے تو کچے آم سے جوں اور سردوبات تیار ہوتے ہیں۔ ایک طرف یہ دولت مندوں کا مرغوب پھل ہے دوسری طرف غریب اسے روٹی کے ساتھ شوق سے کھاتے ہیں اور ار دودھ میسر ہو تو اسے دودھ میں پیسٹ کر یا جاتا ہے جسے آج کل ملک شیک کہا جاتا ہے۔ آم کے آم گھلیوں کے دام کے مصداق لوگ باگ آموں کی گھٹلیاں بھی فروخت کرنے کے لئے جمع کرتے ہیں۔ آموں کی گھٹلیاں نرسری کے لئے لگائی جاتی ہیں۔ تھوڑا بڑا ہونے کے بعد پودے کو قلمی آموں سے پیوند کیا جاتا ہے۔

آم زود پھل ہونے کے ساتھ ساتھ طاقت فراہم کرتا ہے تاہم گرم تاثر کے سبب اس کے زیادہ کھانے سے جسم پر پھینسا نکل آتی ہیں پھر بھی پنے اور بڑے اسے خوب شوق سے کھاتے ہیں۔ دیسی آم کی عمر ایک سو سال سے زیادہ ہوتی ہے جبکہ قلمی درختوں کی اوسط عمر اس کا نصف۔ آموں کو مختلف امراض سے بچانے کی خاطر اس کے پور پر زہی دواؤں کا اسپرے کیا جاتا ہے مگر ضلع میر پور خاص میں گزشتہ کچھ عرصے سے آموں کو نقصان پہنچانے والے دیگر عوامل بھی پیدا ہو گئے ہیں۔ ایک یہ کہ اس سال آموں پر ایسے مرض کا حملہ دیکھنے میں آیا ہے جس نے سندھ بھر میں کیلوں کو بھی زبردست نقصان پہنچایا ہے۔ دوسرے وہ ڈاکو جو تاونان نہ ملنے پر آموں کے باغ کاٹ ڈالتے ہیں۔ اب فوج کی آمد سے امید بندھی ہے کہ ڈاکوؤں کا بڑی حد تک صفایا ہو جائے گا۔

☆☆☆☆☆

آم حیاتیں اور معدنی نمکیات سے مالا مال ہوتا ہے۔ تقریباً نصف کلو گرام کے ایک آم میں 21 فی گرام نیشہیم، 23 فی گرام فاسفورس، 03 فی گرام فلاز، 323 فی گرام پوٹاشیم، 4 فی گرام سوڈیم، 8 ہزار بین الاقوامی یونٹ حیاتیں الف، ایک فی گرام حیاتیں ب اور تقریباً 57 فی

آم کے نام پر ہاتھ صاف کیا ہے مثلاً سندھ میں "لہب" نامی بہت سے اشخاص ملیں گے۔ ضلع میر پور خاص میں آموں کی افزائش کی سیکڑوں نرسریاں ہیں جہاں سے پورے ملک میں دس بارہ روپے فی عدد کے حساب سے پودے بھیجے جاتے ہیں۔ سب سے بڑی نرسری گورنمنٹ فروٹ فارم کی ہے جہاں تحقیقات کے نتیجے میں کئی نئی اقسام تیار کی گئی ہیں۔ آم کاشت کرنے کا بہترین وقت موسم بہار ہے۔ ایک ایکڑ میں 36 پودے لگائے جاتے ہیں۔ پودے لگانے کے لئے تین فٹ گہرا گڑھا کھودا جاتا ہے جس میں ریٹیل مٹی اور مویشیوں کے گوبر کی کھاد ملائی جاتی ہے۔ جب پودے بڑھنے لگتے ہیں تو نیلے تھوٹے میں چونا ملا کرتوں پر لگایا جاتا ہے تاکہ انہیں دیمک اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کی شر سامانیوں سے محفوظ رکھا جاسکے۔ آم کی مختلف اقسام کے پودے تین سے پانچ سال کی عمر میں بالغ یعنی مکمل درخت کا روپ دھار کر پھل دینے لگتے ہیں۔ پورے لگنے پر عجیب سمور کن خوشبو نفا میں پھیل جاتی ہے۔ ایسے میں جب کوئل کو کٹنی ہے اور ملتان سے آنے والے مزدور یا فریڈ اور بلھے شاہ کا کلام سرائیکی زبان میں گاتے ہیں تو عجیب سا بندھ جاتا ہے۔

ضلع میر پور خاص کی آب و ہوا اور دیگر قدرتی عوامل کو اس علاقے میں آموں کی افزائش کے لئے از حد موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں کی گھٹلیوں میر پور خاص ڈگری کوٹ غلام محمد اور ساہروں میں وسیع اراضی پر آموں کے باغات پائے جاتے ہیں جو تقریباً 20 ہزار ایکڑ پر پھیلے ہوئے ہیں۔ یہاں کے آم پنجاب اور دیگر علاقوں میں لکڑی کی جہتیوں میں ڈال کر بھیجے جاتے ہیں۔ ایک جینی میں چودہ پندرہ کلو گرام سا جاتے ہیں۔

ملک میں آموں کا سب سے بڑا باغ "کا چھیلو کا باغ" خیال کیا جاتا ہے۔ اس علاقے میں سیکڑوں کی تعداد میں آموں کے باغ ہیں جن کے آم اندرون ملک اور بیرون ملک بالخصوص امریکہ، برطانیہ، سعودی عرب، متحدہ عرب امارات اور ایران وغیرہ بھجوا کر قیمتی زر مبادلہ حاصل کیا جاتا ہے۔ میر پور خاص کے آموں کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ وقت کے ہر حکمران نے انہیں تحائف کے طور پر دوست ممالک کے سربراہوں کو ارسال کیا ہے۔ سیاسی اور عوامی سطح پر بھی آم بطور تحفہ بھیجے کی روایت عام ہے۔ نوکر شاہی آموں کے "تحائف" لے کر لوگوں کے جائز و ناجائز کام نکلوانے کی عادی ہے۔

میر پور خاص میں ہر سال آموں کی افزائش سے بھرپور نمائش لگتی ہے جہاں مختلف اقسام کے آم رکھتے جاتے ہیں اور انعامات تقسیم ہوتے ہیں۔ آج کے دور میں آموں کو مصنوعی

نغمہ بردہا ہے جو پیکلے پر زرد یا سنہری مائل زرد ہو جاتا ہے۔ آٹے خشک کرنے سے ان پر پیریاں پڑ جاتی ہیں اور رگت سیاہی مائل نینگوں ہو جاتی ہے۔

آٹلہ دوسم کا ہوتا ہے: ایک جنگلی دوسرا پیوندی۔ جنگلی یا پہاڑی آٹے چھوٹے ہوتے ہیں: زن کا اوسطاً چار دانے ہوتا ہے اور پیوندی والے بڑے ہوتے ہیں جن کا وزن چھ دانے ہوتا ہے۔ پیوندی آٹلوں میں بنارس اور بریلی کے آٹے زیادہ مشہور ہیں۔ دودھ میں بھگو ڈال کر دیکھ کیے ہوئے آٹے کو شیر آٹلہ کہتے ہیں۔ طب قدیم کے مطابق اس کے پھل میں گلیک انڈینک اینڈ گلوکونڈ اور ایلسون وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے اور مرہ بھی۔ یہ دکن سی کا سب سے بڑا خزانہ ہے۔ دکن سی کی کسی والے اصحاب کو آٹے کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ آٹے کا شورہ پی کر اگر بعد میں پانی پیا جائے تو وہ بے حد لذیذ لگتا ہے اس قدر کہ بے تحاشہ پانی پینے کوئی چاہتا ہے۔ ڈاکٹرنے میں کٹھاس اور مٹھاس ہونے کی وجہ سے لوگ اسے زیادہ استعمال نہیں کرتے۔

آٹے میں فلواد بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ آٹلہ جزد بدن بن جانے کی صلاحیت رکھنے والے فلواد کا ایک اچھا ماخذ ہے۔ فلواد کی تمام قدردنی یا مصنوعی خشکیں ہائے میں خرابی اور آنکھوں میں سوزش پیدا کرتی ہیں: دست آور ہوتی ہیں: لیکن آٹے کی خصوصیت یہ ہے کہ صالح خون کی پیداوار کے لیے بہترین فلواد فراہم کرتا ہے اور پیٹ کو خراب بھی نہیں ہونے دیتا۔ یہ کسی حد تک قابض ہے اس کی یہ خامی میں وزن ہرڑ ملا کر دوسری جاتوں سے۔ فلواد اور دکن سی کے حسین امتزاج نے فلواد کے گرم مزاج کی اصلاح کر کے اس کی تاثیر سرد اور خشک کر دی ہے۔

طبی خواص اور علاج

آٹے کے تازہ پھل کی تاثیر سرد خشک اور پیشاب آور ملین تسلیم کی گئی ہے۔ خشک پھل قابض ہوا کرتے ہیں۔ آٹے کا استعمال ہر مرض سے بچاتا ہے اور آدی کی عمر سو سال تک پہنچ جاتی ہے۔ اس عمر تک آدی تندرست رہتا ہے۔

طب کی ایک نہایت مشہور کتب ”بھاؤ پرکاش“ میں لکھا ہے کہ آٹلہ ہرڑ کے مطابق اوصاف رکھتا ہے لیکن اس میں ایک خاص وصف ہے کہ یہ کت پت یعنی جسم کے کسی بھی حصے سے نکلنے والے خون میں نافع ہے۔ مردانہ قوت بکثرت پیدا کرتا اور کیا اثر ہے۔

آٹلہ

محمد احمد نجی

اُردو ادب کا مشہور محاورہ ہے کہ ”آٹے کا کھلایا اور بڑوں کا کہنا بعد میں پتہ چلتا ہے“ یعنی اس کی تصدیق بعد ہی میں ہوتی ہے۔ گویا آٹلہ مشرقی تہذیب و ادب میں بھی خاص مقام رکھتا ہے جبکہ اس کے طبی فوائد گونا گوں ہیں۔

آٹے کو مختلف زبانوں میں مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ سنسکرت زبان میں شری پھل، امرت پھل، کول پھل، رہاڑی پھل، جانی پھل، دویا دھارا وغیرہ ہندی اور گجراتی زبان میں آٹلہ، فارسی میں آٹلہ، عربی میں آملج، سندھی میں آنورا، لاطینی میں فائی تیتھس ایبلیکا اور انگریزی میں ایمبلیک مائی ٹوبلن (Emblie Mytoblan) کہتے ہیں۔

یہ ایک مشہور عام درخت ہے جو برصغیر کے اکثر گرم علاقوں میں خود رویا مزدودہ حالت میں پیدا ہوتا ہے۔ کوہ نمالہ کے دان میں جوں و کشیر سے مشرق کی طرف اور نیچے سری لنگا تک تقریباً ہر جگہ دستیاب ہے۔ اس کا درخت تین سے چالیس فٹ تک اونچا اور گولائی میں تین سے چھ فٹ تک موٹا ہوتا ہے، لیکن بعض درخت دس فٹ گولائی تک بھی دیکھنے میں آئے ہیں۔ درخت مضبوط پھیلایا ہوا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ اس کی پھال تقریباً ڈیڑھ انچ موٹی اور بیرونی جھلی سمورے رنگ کی رہتی ہے۔ اس پر چھوٹے بڑے داغ ہوتے ہیں لیکن یہ اندر کی طرف سرخ رنگت رکھتی ہے۔ اس کی ٹکڑی سرخ اور سخت ہوتی ہے۔ اگر اس کے درخت کو کاٹ کر رکھ دیا جائے تو اکثر پھٹ یا خم کھا جاتا ہے اس لیے غارت اور دیگر سامان بنانے کے لیے موزوں نہیں۔

اس کے پتے اعلیٰ کے پتوں کی طرح چھوٹے اور ہلکے سبز اور پھول سنہری مائل زرد رنگ کے پھلوں میں ہوتے ہیں۔ اس کا تازہ پھل بھر کی شکل کا گول اور خوبصورت ہوتا ہے اور اس کی چھ پتھیں ہوتی ہیں۔ پھل کے اندر مٹھل شکل کی سفید پھٹلی ہوتی ہے۔ خام آٹے کا

علماء نے آٹے کو نعمت الہی کہا ہے۔ کھانسی کے ساتھ خون آ رہا ہو یا پرانا بخار ہو تو الب آہوریہ میں آٹے کی چھون پر اش اولیہ کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔ چھون پر اش اولیہ طب آہوریہ کی مشہور ادویات میں سے ہے۔ اس دوائی کے متعلق ایک روایت ہے کہ چھون رش ریاضت کرتے کرتے بوڑھے اور از حد کمزور ہو گئے یہاں تک کہ ان کا جسم سوکھ کر ہڈیوں کا جبرجہاں بنا گیا بلکہ لکھا ہے کہ گھاس تک آگ آئی تھی ایسی ضعفی کے عالم میں انہیں اولاد پیدا کرنے کی خواہش ہوئی۔ اس وقت طبیوں نے اس رش کو ایک اولیہ بنا کر دیا جس کے استعمال سے اس کی تمام کمزوریاں رفع ہو گئیں۔ وہی اولیہ اس وقت سے طبی کتب میں چھون پر اش یعنی چھون رش لی خوراک کے نام سے مشہور ہے۔

آٹے کی چھنی

نسخہ:

آٹے (خام)	100 عدد
آٹے خام (رس کے لیے)	150 عدد
چھنی	2x5 گلوگرام
نمک	250 گرام
لیبوں کا رس	500 گرام
الایچی خرد (سفوف)	60 گرام
نمک پہاڑی	250 گرام
سرکہ	ایک گلوگرام

ترکیب تیاری:

سب سے پہلے جوس کے لیے مخصوص آٹوں میں سے 50 لیجے اور ان کا رس نکالے۔ اب 100 عدد آٹے جوس میں ڈال دیجئے اور چھنی دھوپ میں اتنی دیر تک رکھیے کہ خشک ہو جائیں اور ایسے معلوم ہوں گویا ان پر جوس کا کوٹ ہوا ہے۔ اب ایک دفعہ پھر 50 آٹے لیجے اور ان کا رس نکالے۔ یہ جوس دوبارہ کوٹ ہوئے آٹوں میں ملا دیجئے اور چھنی دھوپ میں رکھیے۔ خشک ہونے پر باقی 50 آٹوں کا پھر جوس نکالے اور تیسری بار بھی کوٹ کیے ہوئے آٹوں میں ملا کر دھوپ میں خشک کر لیجئے۔ آخر میں لیبوں کا رس ان میں ڈالے اور خشک کر

امراض قلب میں آٹے بے حد مفید ہے۔ دل دھڑکتا ہو یا کمزور ہو تو آٹے کا مہربہ استعمال کریں آپ کی کمزوریاں دور ہو جائیں گی۔

تکسیر ہاتھ پاؤں کی جلن اور جسمانی حالت میں آٹے کا استعمال مکمل آرام دیتا ہے۔ بلڈ پریشر کے لیے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ کھنے ڈکار آتے ہوں جی ملتا نہ ہونے آتی ہو یا بدضمی اور اسہال ہو تو آٹے بہترین شفا ہے۔ نظری کمزوری ہاں گراں بہا، قبل از وقت بال سفید ہوتا اور گھٹے پن کا بہترین علاج ہے۔ سر درد سر پیکرنا، دماغی کمزوری، نسیان اور سر کے تمام تر امراض کے لیے آٹے بہترین دوا ہے۔ زیادہ پیاس لگنا اور آٹے کا آٹے چوستے رہنے سے درست ہو جاتا ہے۔ بچہ دانی سے خون آتا ہو تو دن میں تین چار بار آٹے کا سفوف پانی کے ساتھ کھائے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے امراض آٹے کھاتے رہنے سے جلد درست ہو جاتے ہیں۔ آٹوں کو پانی میں ڈال کر رات بھر پڑا رہنے دیں پھر ان سے آنکھیں دھوئیں تو آنکھوں کی الٹی، جلن اور نظر کی کمزوری کو آرام آ جاتا ہے۔ تازہ آٹے کوٹ کر کپڑے سے نچوڑ کر اس کا رس خشک کر لیجئے اور یہ کاجل آنکھوں میں آگاتے رہیے آنکھوں کے تمام امراض دور ہو جائیں گے۔

رات بھر پھینکے آٹوں کے پانی سے سر دھویئے دماغی کمزوری اور سر پیکرنا درست ہو جائے گا اور ہاں ملائم اور نرم ہو جائیں گے۔ آٹوں کا سفوف چھن کی طرح انگلی سے ملا جائے تو دانتوں سے خون آتا، دانتوں کا میل، دانت کا درد اور دانتوں کے ٹپنے سے آرام آ جاتا ہے۔

اگر چوٹ لگنے سے خون بند نہ ہوتا ہو تو میدے کے مانند آٹے کا سفوف کوٹ کر تیار کر لیجئے اور اسے زخم پر چھڑک کر پٹی باندھئے خون بند ہو جائے گا۔ اس سفوف سے پھوڑے بھی جلد درست ہو جاتے ہیں۔

رحم کی جلن اور بیماریاں آٹے کے رس میں مصری ملا کر پیٹے رہنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ مثانے کی گرمی، ہاتھ پاؤں کی جلن، پیشاب رک رک کر یا کم کر آتا، تکسیر اور سوزاک وغیرہ کو قطعی آرام ملتا ہے۔ گھنچا پن آٹے کھانے سے دور ہو جاتا ہے۔

جسم میں چونے (Calcium) کا حصہ کم ہو جاتا ہے تو اس کی کو یہ رسائن بہت جلد پورا کر دیتی ہے چنانچہ کمزور اور ناتواں بچوں کو جنہیں سوکے کا مرض ہو یا وہ آئے دن بیمار رہتے ہوں اس کا استعمال کرایا جائے تو ان کی ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ایسے بچے جلد ہی اس کی بدولت صحت حاصل کر لیتے ہیں۔

لیجئے۔ خشک ہونے پر ان کو مہرتان میں ڈال کر سرکہ اور چھانڈی نمک ملائیے۔ اب الٹا چنگی خرد کا سفوف ڈال کر بوتلوں میں بند کر لیجئے۔ بوتلوں کو اب دھوپ میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔ آٹے کی چٹنی تیار ہے۔

آٹے کا مرہ
نسخہ:

5 کلوگرام
5 کلوگرام

آملہ بناری
چینی

ترکیب تیاری:

آملوں کو کاسنے کی مدد سے چونے کے پانی میں گود لیجئے۔ دو دن بھیجے رہنے کے بعد ان کو نکال کر اچھی طرح دھو لیجئے اور دھیمی آگ پر معمولی سا ہالے۔ اس طرح آٹے کچھ نرم پڑ جائیں گے۔ اب قوام تیار کر کے اس میں آٹے ڈال دیجئے۔ تھوڑی دیر میں آٹے پانی چھوڑ دیں گے۔ تب تک انہیں آگ ہی پر رہنے دیجئے۔ پھر نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے مہرتان میں ڈال لیجئے۔ مرہ تیار ہے۔



ادرک

میزا اسما حسن

گری کی رت ختم ہوئی۔ سردی کی خشکی شروع ہے۔ ایسے میں نزلہ زکام کی وجہ سے عموماً سب لوگ بیمار نظر آتے ہیں۔ نزلے اور بخار کے بعد سیدہ بلغم سے جکڑا ہوتا ہے۔ گلے کی خراش اور بار بار اٹھنے والی کھانسی سے تکلیف ہوتی ہے۔ نزلہ جھرنے سے کپٹیوں میں درد رہتا ہے۔ جمعہ بازار میں دیکھا کہ ایک بوڑھی خاتون بھاء تاؤ کر کے ڈھیر ساری ادرک کھوا رہی ہیں۔ ان سے پوچھا: آپ اپنی ادرک خرید کر کیا کریں گی؟

بہن سر کہنے لگیں: ”سردی کی آمد آہ ہے۔ اللہ رکھے پانچ چھ بچے ہیں۔ ان کی اولاد ہے۔ کتنے دن ہو گئے بڑے کو بخار ہوا تھا۔ ڈاکٹر کی دوا کھاتے کھاتے ابھی تک کھانسی ٹھیک نہیں ہوئی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں وائرس ہے۔ گھر میں سب کو نزلہ زکام ہوا ہے۔ کسی کے سر میں درد ہے کسی کو ٹھنڈ لگ رہی ہے کسی کا ہاضمہ خراب ہے۔ اب میں ادرک سے سب کا علاج کروں گی۔ ادرک کا تھوڑا سا رس نکالوں گی۔ صبح اٹھنے گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک آدھ چمچ ادرک کا رس ملا کر پلاؤں گی۔ اس سے سینہ صاف ہوگا۔ نزلہ زکام، بلغمی کھانسی، گلے کی خراش اور درد ختم ہو جائے گا۔ ادرک کا رس نکال کر تیل میں پکا کر رکھوں گی۔ سردی میں دردوں کے لیے یہ تیل بڑا مفید ہے۔ مجھے خود کٹھنیا کی تکلیف ہے۔ ادرک کا تیل ملتی رہتی ہوں۔ اس سے آرام رہتا ہے۔“

بزرگ خاتون کی باتیں سن کر میں حیران رہ گئی۔ ادرک کا مرہ تو میں نے بھی کھایا تھا۔ اس کے کھانے سے ہاضمہ صحیح رہتا ہے۔ بھوک خوب کھل کر لگتی تھی۔ ادرک زمانہ قدیم سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ عربی فارسی میں زنجبیل، انگریزی میں جبرؤ لائین میں زنجبیر، ہندی میں سونٹھ اور پنجابی میں ادرک کے نام سے مشہور ہے۔ چین میں اسے علاج معالجے میں اہمیت حاصل رہی۔ روم اور یونان میں بھی ادرک اپنے خواص کی بنا پر استعمال ہوتی رہی۔ یورپ میں بھی

One Urdu Forum . Com

الہامی چورن میں سوکھ ضرور شامل کرتے ہیں۔ جگر کے لیے بھی اورک مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کی پرانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ یہ بے نشانہ اور گردے کے امراض میں جسم کو طاقت دیتی ہے۔ خواتین کے لیے بہت مفید ہے۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ یورپ میں خواتین اورک کی چائے خاص ایام میں پیتی ہیں۔ سردی کی وجہ سے بندش ہو جائے تو اورک کی چائے پینے سے بندش دور ہو کر آرام آ جاتا ہے۔ خواتین کی بہت سی اندرونی تکلیف اس سے درست ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں طبیب بخون زکشل اسی مقصد کے لیے بہاتے ہیں۔ اورک میں خون پٹاکر کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ غذا کی بے اعتدالی اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے جسم میں کو لیٹرول کی وجہ سے بگڑا ہوتا ہے۔ اورک خون کی نالیوں میں جمی چربی کی تہہ اتارتی اور دل کو مضبوط بناتی ہے۔

جو لوگ بہت زیادہ دماغی کام کرتے ہیں۔ ان کے لیے دوتولے اورک کا پانی سات آٹھ تولے دودھ میں ملا کر کھلی آج پر پکائیں۔ جب وہ آدھا رہ جائے تو سوتے وقت چینی یا مصری ملا کر پینے سے دماغ کی تھکن اور بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ طب ہندی میں اس کے خواص بہت زیادہ مبالغے کے ساتھ مرقوم ہیں۔ اسی لیے اورک کو مہا اور شد بھی یعنی سب سے بڑی دوا کہا جاتا ہے۔ طب یونانی نے بھی اس کی بہت تعریف کی ہے۔ جالینوس اور یونان کے دوسرے حکماء نے بھی عضلاتی و مفاصلی امراض میں اسے مجرب قرار دیا ہے۔

طب اسلامی نے اس کی بے حد تعریف کی ہے بلکہ طب عربی نے اسے عام مقوی باہ ادویات میں شمار کیا ہے۔ طب مغربی میں اس کے فوائد ہیں۔ ہومیو پیتھ ڈاکٹر بھی امراض کی علامات دیکھ کر اس کو Zingerone کے نام سے مختلف پینسی میں دیتے ہیں۔ مالا مال کے دیہ تازہ اورک کا پانی نکال کر استعمال کے مریضوں کو تھوڑا تھوڑا کر کے دیتے ہیں۔ ڈاکٹر سیرپ آف جنر یا گنجر آف جنر بھی تجویز کرتے ہیں۔ میں نے سعودی عرب میں جنجری کی بنی ہوئی ٹافیاں دیکھیں۔ خرید کر کھائیں تو بڑے مزے کی نکلیں۔ منہ کا حرا بہتر ہوا اور باہم بھی ٹھیک رہا۔

ویک کتابوں میں اورک کی تعریف کی گئی ہے۔ چرک سنگھتا بھاء پراکش اور دھونتری نگھو میں اسے ہاضمے، بھم کر دے، قبض اور اچھارہ، گھٹیا گے کے امراض اور دل کو طاقت دینے کی دوا کہا گیا ہے۔ بھائی پراکش میں ہے کہ بخار میں جب کھانے کی طرف طبیعت راغب نہ ہوتی ہو تو اورک کے رس میں سیندا نمک ملا کر منہ میں رکھنے سے یوگ کھل جاتی ہے۔ اورک پھیل کر اس کے باریک ٹکڑے کر کے کھانے سے پہلے اسے کھانے۔ • ات ماضدہ

خوشبو کی وجہ سے اورک بہت پسند کیا جاتا ہے۔ جنجری کی بوسل ہاضمے کا مشہور مشروب ہے۔ اورک کو ریت یا مٹی میں دبا کر رکھا جائے تو بہت دنوں تک تر تازہ رہتی ہے۔ حسب ضرورت نکال کر استعمال کر سکتے ہیں۔ تازہ جڑ کو اورک اور خشک کو سوکھ کھا جاتا ہے۔

طبی خواص میں اورک کا ایک خاص مقام ہے۔ یورپی خواتین کو معلوم تھا اورک غذا کی اصلاح کرتی ہے چنانچہ وہ ماش کی دال یا گوشتی میں اسے ضرور شامل کرتی تھیں جس کی وجہ سے بادی چیزیں جلد ہضم ہو جاتی تھیں۔ گائے کے گوشت کے کباب بناتے وقت وہ اورک کاٹ کر ملائیں۔ اسی طرح کھوتوں میں اورک ڈالی جاتی۔ گائے کے پائے اور نہاری میں بھی اس کے بغیر نہیں آتا۔

سردی کے موسم میں اگر ہاتھ پاؤں سرد ہونے لگیں تو اورک کا تھوڑا سا ٹکڑا پانی میں ڈال کر اس میں چائے یا قبوہ ملا کر پیئیں تو جسم میں حرارت کی تھر دڑ جاتی ہے۔ عام چائے میں آدھی چینی اورک کا رس ملا کر پی سکتے ہیں۔ ہاضمے کی قوت تیز ہوتی ہے۔ گیس خارج ہو جاتی ہے۔ اورک کی سلاڈ گیس کے لیے بے حد مفید ہے۔ اورک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر معمولی سا نمک چھڑک کر کھایا جائے تو پیٹ صحیح ہوتا ہے۔ پیٹ میں سے ریح خارج ہو کر آرام ملتا ہے۔ قبض بھی نہیں رہتا۔

حتمی کی شکایت ہو تو اورک کے ٹکڑے فراخی پان میں پکا سا سینک کر نمک لگا کر چوسے جائیں آرام آ جائے گا۔ ایک چمچ اورک کے رس میں ایک چمچ کیلیوں کا رس ایک چمچ پودینے کا رس اور دو چمچ شہد ملا کر فراخی پان میں معمولی آنچ پر گاڑھا کر کے اتار لیں۔ تھوڑا تھوڑا یہ مرکب چائے سے مٹکی دھو رہو جائے گی۔

جو لوگ بہت ٹھنڈا پانی پیتے ہیں اس سے دانتوں کو نقصان پہنچنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اورک چبانے سے لعاب زیادہ پیدا ہوتا ہے اور منہ کی غلیظ رطوبت خارج ہو جاتی ہیں۔ منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ ٹھنڈے پانی سے جو نقصان ہوتا ہے وہ بھی درست ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گلے کی صفائی ہو جاتی ہے غلق کی خشکی خراش اور دم کو آرام آتا ہے۔ حلق میں اگر بھم پھنسا ہو تو وہ بھی اس کے کھانے سے نکل جاتا ہے۔ نزلے کی سوزش ہو تاک سے پانی بار بار بہ رہا ہو چھینکیں آئیں تو اس کے لیے بھی اورک کی چائے یا شہد لے گرم پانی میں اورک کا رس مفید ہے۔ کھانسی میں اورک کا استعمال کرنا چاہیے۔ بعض دفعہ تو دے دے تک کو فائدہ دیتی ہے۔ اورک معدے کو طاقت دیتی ہے۔ ریح اور بدبوی دور کرتی ہے ہاضمے۔ عام طور پر

مارن ہوئی ہے' بھوک لگتی ہے' حافظہ خراب ہوتا ہے۔ گھٹیا اور کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔ تھوڑی سی دوا ہوئی سوکھ میں گڑ ملا کر تھوڑا اچھوڑا کھانے سے سردی کٹ گئی ہے اسی لیے سردی میں عموماً طوطہ بات میں تھوڑا سا ادراک یا سوکھ ملا کر کھایا جاتا ہے۔ سوکھ سے فائدہ نہیں ہوتا۔ ایک چھپے سوکھ نہیں ہوئی لیجئے اور اس میں کالا نمک پسا ہوا آدھا چھ ملا کر ششے کے پیالے میں رکھیے۔ اس میں لیون پھوڑے' اتار رس ہو کہ سفوف بھیک جائے۔ جب خشک ہو تو اہل پلٹ کر کے لیون کا رس ڈالے۔ تین بار ایسا کر کے سفوف سنہال کر رکھیے۔ اس کی خوراک چکنی بھر ہے' تقریباً ایک گرام۔ کھانا کھانے کے بعد یہ سفوف کھانے سے بھوک کھل کر لگے گی۔ پیٹ کا درد اچھا دور ہو گا۔ اگر سوگرام سوکھ ہو تو کالا نمک میں گرام لیجئے۔ اسی طرح پیاس سوکھ میں کر سوگرام شہد میں ملا کر رکھیے۔ تین تین گرام صبح شام کھائیے۔ اس سے حافظہ تیز ہو گا۔ یادداشت بہتر رہے گی۔ اگر کمر میں درد رہتا ہو تو وہ بھی کم ہو جائے گا۔ خواتین کا آزمودہ ٹوکا ہے۔ جن لوگوں کو دودھ، پنیم، دھو ہوتا ہو دودھ پینے سے اچھا دور ہو جائے دست آ جائیں وہ دودھ جوش کرتے وقت سوکھ کا چھوٹا سا گلوڈ ڈال لیا کریں۔ دیہات میں سوکھ کا چھوٹا سا گلوڈ دانت درد میں منہ میں دبا کر رکھتے ہیں۔ سفوف ہاشم گھریلو طریقوں پر یوں بنتا ہے:

سوکھ، فلفل سیاہ، فلفل دراز، زیرہ سیاہ، اصلی سیندھا نمک، ہم وزن لے کر چیں کر رکھ لیجئے۔ آدھا چھ میخ آدھا شام کھانے کے بعد لینے سے معدہ قوی ہوتا ہے اور ہاضمہ درست ہو جاتا ہے۔

ادراک کے اجزاء	
رطوبت	76.99
لحمیات	2.5
چکنائی	0.5
راکھ	1.6
ریشہ	2.7
حل پذیر نشاستہ	15.8
حرارے فی سوگرام	62

لوق کچیل گھریلو طور پر بنانے کے لیے اچھی سوکھ لے کر چیں لیجئے۔ ایک حصہ سوکھ اور چار حصہ شہد ملا کر پیالے میں رکھیے۔ گلے میں خراش ہو یا ہار کھائی خفق ہو تو اونگلی سے یہ

برہمتی ہے۔ پرانے دیکھتے تھے آپ ادراک میں شہد ملا کر چائے سے دم کھائی اور زکام دور ہوتے ہیں۔ فلفم ختم ہو جاتا ہے۔ بھارت کے وید اور درک گھنڈا آدراک مائوٹنگ اولیہ' برہمت اگنی کی رس بناتے ہیں اور مختلف امراض میں کامیابی سے استعمال کرتے ہیں۔ اچھا بھیدی رس ویدک دوا خانوں کی معتبر دوا ہے۔ امراض شکم کے لیے فائدہ مند ہے اسی طرح پنجوٹی گنکا ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔ ادراک کا مربہ اور عقوق تیار کیا جاتا ہے۔ ادراک کی گولیاں بنتی ہیں۔ کشتوں میں ادراک کام آتا ہے۔ کشتہ نقرہ آب ادراک والا دل' مرغ، معدہ، جگر کو طاعت بخشتا ہے۔ جسم کی طاقت کو بہال رکھتا ہے۔

وائٹنگن پوسٹ کے ہیلتھ میگزین میں آج سے چھ سال پہلے ادراک کے فوائد پر ایک مضمون چھپا تھا جس میں لکھا تھا امریکہ اور ڈنمارک میں ادراک کی افادیت کا جائزہ لیا گیا تو دواؤں کے مقابلے میں ادراک مفید ثابت ہوئی۔ تے' منگی اور دوران سر کی شکایات ٹھیک ہو گئیں۔ جانوروں کو ادراک کھلانے سے ان کی خون میں کو لیٹرول کی سطح گر گئی۔

ادراک کا مزاج گرم اور خشک ہے اس لیے طیبہ ضعف معدہ' کشتہ' نفخ شکم اور خراش دار کھانے سے استعمال کرتے ہیں۔ جن لوگوں کو جزام' جھس' جریان خون' خرم' بخار جلن کی شکایت ہو انہیں یہ نقصان دے گی۔ اس کی مقدار چھ ماشے سے لے کر اڑھائی تو لے تک ہے۔ ایک بار میں نے حکیم صاحب سے پوچھا ادراک کتنی کھانی چاہیے؟ کہنے لگے اس قدر جس سے معدہ کا مزہ تر ہو جائے۔ ادراک کے چھوٹے تین ٹکڑے کا تاثیر کافی ہیں۔ دو تین چھوٹے باریک ٹکڑے آپ مرے میں کھا سکتے ہیں۔ اس سے کھانا پنیم ہو گا۔ ادراک کی چار پانچ قسمیں ہیں۔ جو ربیشے کے بغیر وہ دھوب سے عمدہ ہوتی ہے۔ پہاڑی ادراک چھوٹی گرم بہت تیز چرچری ہوتی ہے۔ عام ادراک کے موٹے موٹے ڈالے ہوتے ہیں۔ اس کی تیزی کم ہوتی ہے زنگیل ہندی اور شادی بھی مشہور ہے اس کی صرف کاغذیں استعمال میں آتی ہیں۔ سکھا کر رکھ لیں تو وہ سوکھ کہلاتے ہیں۔ ادراک کو سفوف' معون' گولیوں' مربے' اچار اور روغن کی شکل میں اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا تیل ضاد طلا یا پٹنس بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ تاکہ بدن سرد رہے کسی بڑھ جائے تو بھی اور مفاسلی یعنی جڑوں کے امراض میں اسے اندرونی بیرونی طور پر مر لیضوں کو دیا جاتا ہے۔ جس سے جلد میں تحریک ہو کر دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور امراض دور ہوتے ہیں۔

ادراک کو خاص طریقے سے سکھا کر سوکھ بنائی جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے گیس

تازہ اورک لے کر گڑ ملا کر کھائیں تو سردی سے بچاؤ رہے گا۔

اب سردی کا موسم آ رہا ہے۔ آپ اورک باریک باریک کاٹ کر سوچی کے طلوے میں ڈال کر بھون کر رکھ لیجئے۔ وال سبزی کے ساتھ جو چھنی بنائیے اس میں تھوڑا سا اورک شامل کر لیجئے۔ اس سے ہاضمہ صحیح رہے گا۔



لعوقی تھوڑا تھوڑا چائے سے کھانسی کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

مچھلی کھانے کے بعد تھوڑی سی سوٹھ پینک لیجئے۔ پیاس نہیں لگے گی اور بھوک بھی کھل جائے گی۔ اورک کا تیل بنتا ہے۔ اس سے پھلوں کی اکڑاہٹ دور ہوتی ہے اور درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زبان پر میل جم جانے تو کھانا کھانے سے چندہ منٹ پہلے آپ اورک کے دو چھوٹے ٹکڑوں پر ٹمک چڑک کر کھالیں تو میل صاف ہو جائے گا۔ گلا بھی ٹھیک رہے گا۔ پانی بلند پریش دالے یہ نسخہ استعمال نہ کریں بعض دفعہ ہوٹ سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے زنجبیل (سوٹھ) کو پھلوں کے سرکے میں رگڑ کر لگانے سے آرام آتا ہے۔ سرکہ جو کا ہو یا پھلوں کا۔ مصنوعی سرکہ سے فائدہ کے بجائے نقصان ہوگا۔

اگر صرف سوٹھ ہیں کر پانی کے ساتھ ہونٹ پر لگائیں تو ہونٹوں کا پھڑکنا درست ہوتا ہے۔ سوٹھ کی نسوار سے ناک کی رطوبت جاری ہو کر اور پھینکیں آ کر نشتے کا بند ہونا دور ہو جاتا ہے۔

سوٹھ اور کالی مرچ میں کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہوتا ہے۔ سروسوں کے تیل میں ٹمک اور سوٹھ ملا کر دانتوں پر ملا جائے تو دانت صاف اور پتھیلے ہوتے ہیں۔ جن خواتین کے شیرخوار بچے ہوں اور ان کے منہ میں دودھ جم کر اکڑاہٹ اور درد ہو تو یہ مرکب لیپ کرنے سے جما ہوا دودھ تحلیل ہو کر رواں ہو جاتا ہے سوٹھ کا ٹکڑا سرے میں ڈال کر آنکھ میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پھلوں کے کناروں پر سوٹھ کا ٹکڑا روغن زیتون میں رگڑ کر لیپ کرنے سے ہانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو سوٹھ کے سفوف کی چھوٹی سی پوٹلی بنا کر پیٹ کے نیچے تیل مل کر پوٹلی سے رکانی کریں تو آرام آتا ہے۔ تیل کے ساتھ معمولی سی ہنگ ملا کر پیٹ کے نیچے ملے اس سے گیس خارج ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پر پوٹلی لگا کر دیکھ لیں معمولی گرم ہو زیادہ نہیں۔ آج بھی گھریلو عورتیں یہ ٹوٹکا آزماتی ہیں۔

تازہ اورک کوٹ کر اس کا رس نکال لیجئے اور زیتون کے تیل میں ملا کر پکائیے۔ پانی خشک ہو جائے تو تیل سنہال کر رکھئے یہ درد اور گھٹایا کے لیے مفید ہے۔ ایک پیالی رس میں آپ اتنا ہی تیل ملائیے۔ تل کا تیل بھی ملا سکتے ہیں۔ ہر قسم کے بادی درد میں مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے جسم میں درد ہو تو یہ تیل ملے۔ جازے کی وجہ سے سر میں سخت درد ہو تو کپتھیوں پر مالش کیجئے۔ بچوں کے سینے پر یہ تیل ملے سے ان کا سینہ گرم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ تھوڑا سا

درخت کے نیچے پھیل گرے ہوتے ہیں۔

ارجن کو لاطینی میں (Terminalia Arjuna) کہتے ہیں۔ سنکرت میں ارجن 'پارتھ پھلگن' کلمہ ہندی اور ہنگ میں ارجن کے نام سے مشہور ہے۔ امراض قلب میں یہ مفید ہے۔ پنجاب کا گلڑا وسط ہند راجپوتانہ صوبہ سرحد سندھ جنوبی ہند لکنا برما اور تھالیہ کی ترائی میں یہ درخت پایا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں سب سے اہم جز گلیوکوسائیڈ ہے۔ یہ مشہور انگریزی دوا ڈیجیٹلس کی طرح دل کی دھڑکن کو کم کرتا اور دل کو قوت دیتا ہے۔ ڈیجیٹلس دل کے مریضوں کو زیادہ درجہ استعمال کرائی جائے تو نقصان دیتی ہے جبکہ ارجن کے استعمال سے دل کی کمزوری دھڑکن دل کا ورم اور دل کا درد اور دوسری تکالیف ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ جدید تحقیقات سے بھی اس کے فوائد کی تصدیق ہوتی ہے۔

زخم مندمل کرنے کے لیے

ارجن چوٹ کے لیے مفید ہے۔ بزرگ کہتے ہیں۔ اس کے اندرونی اور بیرونی استعمال سے ٹوٹی ہڈی تک جز جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو اچھی طرح کوٹ چھان کر سفوف بنا کر رکھیے۔ چھ ماشہ سفوف صبح چھ ماشہ سفوف شام کو دودھ کے ساتھ کھائیے۔ چھ ماشہ سفوف میں اتنا ہی گھی اور چینی ملا کر بھی کھائے۔ یہی سفوف گھی میں ملا کر چوٹ کے مقام پر باندھے۔ ایک تولہ چھال کا سفوف ایک پائہ دودھ ایک پائہ پانی میں ملا کر خوب ابال کر پلانے سے بھی ہڈی جز جاتی ہے۔

مسوڑھوں کی سوجن اور منہ کے لیے

ارجن کی چھال کا جوشنا پنا کر غرارے صبح شام کرنے سے جلدی تکلیف دور ہوگی۔ ایک تولہ چھال آدھ سیر پانی میں خوب پکا کر رکھ لیجئے۔ دن میں تین بار غرارے کرنے سے دانتوں سے خون نکلنا بند۔ مسوڑھے مضبوط اور دانت بٹنے بند ہو جاتے ہیں۔

خونی دست اور آؤں کے لیے

ایک تولہ چھال اور سرخ کھنڈ انار کا چھلکا ایک تولہ لے کر 3 گلاس پانی میں بوش دے کر رکھ لیں۔ دن میں تین بار چینی ملا کر پینے سے دہن میں دل آرام آجائے گا۔ پیش اور دستوں کے لیے چھ ماشہ سفوف صبح شام دودھ کے ساتھ کھائیے۔ آرام آئے گا۔ خون رک جائے گا۔

ارجن

مسز اسامہ حسن

پندرہ برس پہلے کی بات آج بھی مجھے یاد ہے۔ انڈیا سے ایک عزیز خاتون ہمارے ہاں آئیں۔ سیریاں چڑھتے ہوئے ان کا پاؤں پھسلا۔ نیچے گریں تو کولے کی ہڈی پر ضرب آئی۔ اس زمانے میں ہیملون ہی ہڈی کو صحت چک بٹھا کر اس پر دوا لگاتے۔ پٹی باندھ دیتے اور اللہ کے حکم سے ہڈی بھی جز جاتی۔ ہیملون نے دیکھا اور کہا ہڈی پر دو تین جگہ ضرب آئی ہے۔ عزیز خاتون وہاں پر خاموش رہیں۔ گھر آ کر کہنے لگیں کہ میں نے یہاں پر ارجن کے درخت دیکھے ہیں۔ اس کی چھال مانی سے منگوا دیجئے۔ میں چھال لگاؤں گی اور کھاؤں گی۔ ہڈی ٹھیک ہو جائے گی اور واقعی میں آپس دن میں وہ ٹھیک ہو گئیں۔

پچھلے دنوں مکہ مکرمہ سے بہن عذرا درانی آئی تھیں۔ ان سے میں نے کہا آپ طواف کر کے شیر قریش صاحب کے لیے خصوصی دعا کہجئے گا۔ ان کو پنا نائش ی ہے۔ اور کافی تکلیف ہے۔ بچیاں چھوٹی ہیں اور وہی گھر کے سربراہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ صحت دے، وہ بہت پریشان ہیں۔ انہوں نے وہاں جا کر دعا بھی کی اور خط لکھا کہ ارجن کے چار پانچ پتے لے کر ان کو ہاتھ سے توڑ کر کلو سے کر کے ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ رات کو بھگوئے اور صبح چھان کر پانی پی لیجئے۔ لوگوں کو اس سے آرام آیا ہے۔ بہت فائدہ ہوا ہے۔ پنا نائش کیلئے ارجن موڑ دوا ہے۔

ارجن کے درخت پنجاب میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ لاہور کے لارنس گارڈن (باغ جناح) میں بھی موجود ہیں۔ 80 سے 100 فٹ تک بلند درخت ہوتا ہے اور تاروں سے ہیں فٹ تک بلند ہوتا ہے تب اس میں شاخیں پھوٹی ہیں۔ اس کی چھال پچھنی سفید خاکستری ہوتی ہے۔ مزے کی بات یہ کہ بیرونی چھال سفید اور اندرونی چھال سرخ، نرم اور ریشہ دار ہوتی ہے۔ پتے تین سے چھ انچ لمبے اور ایک سے دو انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ جڑت بیسا کھ میں زرد رنگ کے ننھے ننھے پھول نکلتے ہیں۔ اس کا پھل پانچ سے پھلوں کا ہوتا ہے اور کڑوی کی طرح سخت۔

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

دید پرانے بخاروں میں گز کے شربت کے ساتھ پوسٹ ارجنن کا سفوف استعمال کراتے تھے۔ بھاد پکااش میں لکھا ہے دق میں بھی پوسٹ ارجنن مفید ثابت ہوا ہے۔ ارجنن سے بہت دوائیاں بنائی جاتی ہیں۔ ارجنن ارشٹ مشہور ہے۔ اس کے استعمال سے دل اور پیچھڑوں کے عوارض دور ہو جاتے ہیں اور طاقت بڑھتی ہے۔ اسی طرح ارجنن گھرت ہے۔ ڈھیر ساری ارجنن کی چھال پانی میں پکا کر چھان کر اسلی گھی میں پکائی جاتی ہے۔ اس کا روغن بنا کر رکھ دیا جاتا ہے اور دل کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ناگ ارجنن گولیاں ہوتی ہیں جنہیں پیٹ درڈ بوسڑی مٹلانا اسہال کی ہاضمہ دق دردم لہیر وغیرہ میں دے کر فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ ارجنن کی ٹلیٹیں بنا کر پھوڑے پکانے کے لیے لگائی جاتی ہے۔ اس کے پھلوں کا مربہ بھی دید بناتے ہیں۔

ارجنن کو دوسری اودہ کے ساتھ ملا کر گولیاں تیار کی جاتی ہیں جو شوگر کے لیے وید حکیم استعمال کراتے ہیں۔ جن مریضوں کو بہت پیشاب آتا ہو ان کے لیے بہت اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ ایک جوان لڑکے کی ناگ پر زخم ہو گیا تھا۔ جو بڑھتا ہی چلا گیا۔ کسی دوا سے آرام نہیں آیا۔ آخر کار وہ چلنے پھرنے سے رو گیا۔ ایک جوگی کا گزر ہوا۔ اس نے اپنے تھیلے سے دوشی بھرسفوف نکالا اور اسے کہا ارجنن کی تازہ چھال لے کر اسے پکا کر دن میں دوبارہ زخم دھو کر اس پر بھرسفوف چھڑک دیا کرو۔ دو چٹکی بھرسفوف گائے کے دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ کھا لیا کرو۔ آٹھ دن میں زخم بھر جائے گا۔ واقعی ایسا ہوا۔ بعد میں پتہ چلا۔ جوگی نے ارجنن کی چھال کا سفوف دیا تھا۔

پرانی قلمی کتابوں اور پکرت میں لکھا ہے: ”جو لوگ پوسٹ ارجنن کو گھی یا دودھ گز کے شربت کے ساتھ استعمال کرتے ہیں وہ امراض قلب سے محفوظ رہتے ہیں۔ ان کو بخار اور دوسرے امراض لاحق نہیں ہوتے۔ ان کی صحت برقرار رہتی ہے۔“ برٹل آف آیور وید میں کو بران اے سی شارڈ بھٹک اپنے تجربات کی روشنی میں لکھتے ہیں: ہم نے ارجنن کو بہت ہی زود اثر پایا ہے۔ بشرطیکہ اسے ہر روز صبح نہار منہ استعمال کیا جائے۔ اس کا صحیح طریقہ یہ ہے پوسٹ ارجنن کا سفوف 3 ماشہ ٹلیٹیں دو چٹھے اور گائے کا اہلنا ہوا دودھ ایک پاؤ لے کر سب چیزیں ملا کر پی لیا جائے۔

کان کے درد کے لیے ارجنن کے پتے کوٹ کر پانی نکال لیں۔ دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد فوراً ختم ہو جائے گی۔

دل کے امراض کے لیے ارجنن کی چھال ایک تولہ دودھ ایک پاؤ پانی ایک پاؤ میں ملا کر ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ جب ایک پاؤ رہ جائے اتار کر چھان کر چینی ملا کر پی لیجئے۔ ارجنن کی چھال کا سفوف بنا کر رکھ لیجئے۔ ہر ماہ 3 ماشہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیے۔ دودھ جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پیجئے۔

ارجنن کا مدرنچر ہو پیو پیٹنگ اسٹور پر مل جاتا ہے۔ جب دل زیادہ دھڑکے یا کانپنے دل میں درد ہو اور کمروری محسوس ہو تو 10 سے 15 قطرے تازہ پانی میں ملا کر 3-3 گھنٹے بعد دینے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر یا دو بیر سہما ایم ڈی ایس (امریک) اپنی کتاب میں ارجنن کو مٹھی قلب دوا کہتے ہیں اور اس کی تعریف کرتے ہیں۔ بھاد پکااش میں لکھا ہے: ”ارجنن ٹھنڈا مٹھی قلب کیسا پیچھڑوں کے زخم کے لیے خون کی خرابی کے لیے مونا پیٹنگ صفر کے لیے اچھا ہے۔ تکلیف دور کر دیتا ہے۔“

راج ولہ لکھنؤ میں لکھا ہے: ارجنن زخم بڑی کا ٹونا نفث الدم اور گلی پیشاب کے لئے مفید دوا ہے۔ آیورید کی مشہور کتاب چکرت میں امراض دل کے لیے ارجنن سے تیار کردہ دودھ کی بہت تعریف کی گئی ہے۔ اس میں لکھا ہے پوسٹ ارجنن ایک تولہ لے کر مونا کوٹ لیجئے اور گائے کا دودھ ایک پاؤ پانی ایک پاؤ لے کر اس میں ارجنن ڈال کر دم آگ پر پکائیے حتیٰ کہ پانی خشک ہو کر دودھ رہ جائے۔ اتار کر چھان کر چینی ملا کر ہر ماہ نہ پی لیجئے۔ پکرت کا یہ ٹونکہ سنیا سیوں اور ٹیکسوں نے آزمایا ہوا ہے۔ اسے کچھ عرصہ مستھل نہار منہ چٹا چاہئے۔ ایک دو ہفتہ میں فائدہ نہیں دے گا۔

بعض دغہ زخم خراب ہو کر اس میں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ ارجنن کی چھال کے جوشامہ سے زخم دن میں دوبارہ دھو کر اس پر ارجنن کی چھال کا سفوف چھڑک دینا چاہئے۔ کچھ لوگ ارجنن کے پتے رکھ کر پی کر پیٹا باندھ دیتے ہیں۔ اس سے زخم بھر جاتا ہے۔

ارجنن ایسا قیمتی درخت ہے۔ جس کے فوائد حیرت انگیز ہیں لیکن لوگوں کو اس کا علم نہیں۔ صدیوں سے اس درخت کی چھال سے علاج کیا جا رہا ہے۔ کلکتہ میں بنگال نیکیکل والوں نے اس کا لکھنؤ ایکسٹریکٹ تیار کیا تھا جس سے دوا کے استعمال میں آسانی ہو گئی تھی۔

ارجنن سے علاج بے ضرر اور شافی ہے۔ جو لوگ اس کے چند پتے رات کو پانی میں بھگو کر استعمال کریں وہ مجھے ضرور خط لکھ کر بتائیں کہ ان کو کتنا فائدہ ہوا ہے۔ خصوصاً پیمانہ سس کے مریض تاکہ دوسرے لوگ بھی فائدہ اٹھا سکیں۔ ارجنن کے پتے کھنے ہوتے ہیں اور دو دو پتوں کا جوڑا ہر شاخ پر ہوتا ہے اس سے پندرہ جوڑے ہوتے ہیں آخری سرے پر صرف ایک پتہ ہوتا ہے۔ وہید اس سے موٹا پے کا علاج بھی کرتے ہیں۔ یہ قابض ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کھسا ہوتا ہے۔ امراض قلب میں وہید اس کا استعمال ایک سال تک پابندی سے کرتے ہیں اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اس کے پانچ پھلکوں والے پھل بھی دل کو قوت بخشنے، خون کے دباؤ کو کم کرنے اعصاب اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے کی خاصیت رکھتے ہیں۔

ارجنن دودھ کے ساتھ لینے سے کولیرشل آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بالکل بے ضرر علاج ہے۔ ارجنن کے پھلوں کا مربہ بنتا ہے۔ اس کے کھانے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ معدہ ہلکا ہوتا ہے اور قبض دور ہو جاتا ہے۔ اس کے ایک گلو پیل لے کر صاف کر کے چھری سے چرے لگا کر دو گلو چینی کے ساتھ مربہ بنائیں ایک سے پانچ دانے صبح ناشتہ میں کھائیں اس سے بہت فائدہ ہوگا۔ چوت کے نیلے رنگ کے نشان پڑ جائیں تو ارجنن کی چھال پیں کر اس میں لیوں یا کھنکی کا رس ملا کر نیلی جگہ پر دو چار بار لپ کریں اور تھوڑا سا سنوف کھائیں تو آرام آ جائے گا۔

ارجنن کا ماسک بھی بنتا ہے جڑی بوٹیوں کے ساتھ اس کا چرے پر لپ داغ دے نشان دور کر دیتا ہے۔ ارجنن کی چھال کی بیرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے گہرے خاکستری رنگ کے مسے ہوتے ہیں اور پھال پر طولا نگیریں ہوتی ہیں۔ یہ پھال آسانی سے اتر جاتی ہے۔ اندر سے سفید صاف و شفاف ہوتی ہے۔ اندرونی اور بیرونی سطح کے درمیان اروغانی رنگ ہوتا ہے۔ آپ مالی سے کہہ کر اس کی چھال اور پتے منگا سکتے ہیں۔



اسپنول

حکیم محمد عثمان

ڈپریشن یا اضمحلال دور حاضر کی ایک ایسی مہلک بیماری ہے جس نے انسان کا سکون بالکل کر رکھ دیا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈپریشن اور نفسیاتی عوارض خراب نظام ہضم کی وجہ سے جنم لیتے ہیں کیونکہ جب تک معدہ تندرست نہیں ہوگا انسان کا ذہن منتشر اور بے سکون رہے گا۔ اس لیے معالجین مریض کے معدے کی اصلاح کے لیے ادویات استعمال کرتے ہیں۔ مریض دواؤں کا ایلیہ ہے کہ ان سے مریض کو قوی طور پر آرام آ جاتا ہے مگر ان کے منفی اثرات کی وجہ سے مزید بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ اسی لیے مغربی معالجین معدہ کی تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے کیمیائی ادویات کے بجائے نباتاتی اور قدرتی اجزاء سے بنی ادویات کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔

اسپنول ایک ایسی ہی زود اثر اور موثر نباتاتی دوا ہے جسے مغربی معالجین روزمرہ ذراک کا حصہ بنانے کی تلقین کر رہے ہیں۔ امریکہ اور برطانیہ میں رات کو سوتے وقت یا ناشتہ میں اسپنول کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ معالجین مگر یہ نشوون اور الکھول اور دیگر ادویات نوش کرنے کو والوں اسپنول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں کیونکہ یہ واحد نباتاتی دوا ہے جسے قدرت نے معدے سے جراثیم سے نجات دلانے کی خصوصیت دی ہے۔ یہ معدے کو تندرست رکھتی اور ذہن کو نور بخشتی ہے۔

اسپنول ایک قدیم دوا ہے۔ اس کے مختلف نام ہیں۔ عربی میں اسے بزر قطنونا، نجدق، برنوقی، فارسی میں اسپنفل (یا اسپنول)، اسپرڈ، بنگو، شکم پریدہ، سندھ میں اسپنجر، کشمیری میں اسپنول، اردو میں اسپنول، پنجابی میں سرائیکی میں اسپنول، گجراتی میں روتھی، ہندی میں اسپنول، بنگالی میں اسپنول، انگریزی میں اسپنول، سیڈز اور لاطینی میں پلین گیو، اسپنول کہتے ہیں۔ اسپنول دراصل فارسی کے دو کلمات کا مرکب ہے۔ ایک اسپ یعنی گھوڑا اور دوسرا نول یعنی کان۔ چونکہ

اسپنول کو معدے کا محافظ قرار دیا جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں حل کیا جائے تو یہ جلی یا اعاب کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسپنول ایسی جراثیم کش دوا ہے کہ اس پر جراثیم یا بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس پر باضخامروں (Digestive Enzymes) کا بہت معمولی

اسپینول پیٹ کی متعدد بیماریوں سے بچاؤ کے لیے حفاظتی ٹیکے کی سی حیثیت رکھتا

One Urdu Forum. Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

خرابی یہ ہے کہ وہ آنتوں سے دھانسا اور غذا کے معدنی اجزاء کے اخذ اب کو روک دیتا ہے جبکہ اسپنول ایک خالص اور قدرتی پیرافین ہے جو کسی کیمیائی عمل کے بغیر اپنی اثر انگیزی رکھتا ہے اور ہر قسم کے مصراثرات سے مکمل طور پر پاک ہے۔

ہمارے خطے بالخصوص پاکستان میں پیدا ہونے والا اسپنول دنیا بھر میں ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے مگر ہم اسے مقامی سطح پر استعمال نہیں کرتے بلکہ اسپنول کے نام پر اس سے مشابہ کم حیثیت والا اسپنول مارکیٹ میں لا رہے ہیں۔ اس پر متنازعہ یہ کہ اس کی صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس میں مٹی اور دیگر نامناسب اجزاء اکثر و بیشتر شامل ہوتے ہیں۔ بعض اوقات عرصہ دراز تک رکھا رہنے کی وجہ سے اس میں باریک کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں جو آسانی سے نظر نہیں آتے۔ ملاوٹ شدہ اسپنول سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کسی مستند ادارے کا مہیا کردہ صاف ستھرا اسپنول استعمال کیا جائے تاکہ اس کے مکمل فوائد سے فیض یاب ہو جا سکے۔



ہے۔ شہد اور اسپنول کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے والے زندگی بھر پیٹ کی بیماریوں کا شکار نہیں ہوتے۔

اسپنول کو اگر سر کے میں پیش کر لیپ کیا جائے تو گرمی دانوں سے نجات دیتا ہے۔ بلکہ سرکہ، گلاب اور روغن چنبیلی میں ملا کر پیشانی پر لگایا جائے تو گرمی کی وجہ سے ہونے والا سر درونی الفور ختم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے کوٹ کر بدن پر ملیں تو جلد کو نہایت نرم و ملائم کرتا اور رنگت نکھارتا ہے اور ایسی گرمی دور کرتا ہے جو گرمی کے باعث پیدا ہوئی ہو۔ اسپنول کوٹ کر بطور خوراک کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے اور نہ مقررہ خوراک سے زیادہ استعمال کی جائے۔

اسپنول سببے جن کو دور کرتا ہے۔ اگر ہال سخت ہوں تو اس کا استعمال بالوں کو نرم اور مضبوط کر دیتا ہے اور ان کے منہ بچنے نہیں دیتا۔ ایسے حضرات جن کے ہال ہر وقت خشکی کی آماجگاہ بنے رہتے ہیں۔ اسپنول کھائیں تو خشکی سے نجات پا سکتے ہیں۔

اسپنول 'منہ' بے زبان کی خشونت، خشکی اور گرم کھانسی میں مفید ہے۔ یہ خشتہ حراج رکھتا ہے لہذا سردیوں کی نسبت گرمیوں میں اس کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ سردیوں میں اس کی خوراک نہیں بڑھانی چاہیے بلکہ صرف ضرورت کے تحت استعمال کرنا چاہیے۔

اسپنول کو اگر پھانک لیا جائے تو اس سے سردی پیدا ہوتی ہے۔ قبض دور ہوتی ہے آنتوں میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ قبض دور ہوتی ہے آنتوں میں خرابی ہو اور حدت بڑھ جائے تو اسپنول اعتدال پیدا کرتا ہے۔

اسپنول گرم حراج لوگوں کے لیے ایک تھوڑا خداوندی ہے۔ یہ خون کی گرمی کو دور کرتا ہے بلڈ پریشر کی دوائیوں کے استعمال کی وجہ سے مرلیضوں کا معدہ عموماً خراب رہتا ہے اور انہیں مختلف نفسیاتی اور جسمانی عوارض بھی لاحق ہو جاتے ہیں لیکن اگر وہ ہر دوسری رات سوتے وقت دو چھوٹے میچ اسپنول ایک پیالی پانی میں ڈال کر استعمال کریں تو ان کا معدہ دوائیوں کے مضر اثرات سے بچا رہے گا۔

گرمی کے دنوں میں پیشاب کی بندش، جلن یا زیادہ پیشاب کی بیماری عام ہو جاتی ہے لیکن اسپنول پانی میں ڈال کر استعمال کرنے سے مٹانے کے جملہ امراض سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

اسپنول لیکوئیڈ پیرافین کا بہترین متبادل ہے۔ لیکوئیڈ پیرافین یا اس کی مصنوعات کی

اسنبول

مزاساحسن

ہمارے ایک عزیز بھائی ہیں پچھلے دنوں ان سے ملاقات ہوئی تو یہ دیکھ کر انفس ہوا کہ ان کے پیٹ میں درد تھا اور وہ دہرے ہوئے بیٹھے تھے۔ رہ رہ کر ٹیس اٹھتی تو وہ تڑپ جاتے۔ ان سے پوچھا ایک تکلیف ہے؟ کہنے لگے قبض کی شکایت ہے۔ اسی وجہ سے درد ہے۔ کام کرنے کو طبیعت نہیں چاہتی، ہر وقت بوجھل پن محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ بھوک کی خواہش نہیں، بس جیسے تیسے کھا لیتا ہوں۔ وقتی طور پر دوا سے آرام آ جاتا ہے۔ پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔

بات آنی لگی ہوگی۔ ایک دو ماہ بعد پھر ان سے ملاقات ہوئی تو دیکھا ماشاء اللہ خوب ہشاش بشاش تھے۔ اپنے کاموں میں مگن! پھر سے پر رونق تھی اور سب سے بڑی بات یہ کہ پیٹ جو تو کئی طرح باہر آ رہا تھا وہ بھی خالص کام تھا۔ مجھ سے رہنا نہ گیا اور پوچھا: ”آج کل کیا کھا رہے ہیں؟“ بولے میں تو اسنبول کا علاج ہو گیا ہوں۔ ابھی چند ہفتے ہی کھایا ہے الحمد للہ میرا سارا جسمانی نظام درست ہو گیا ہے۔ قبض کا نام و نشان نہیں۔ بھوک بھی خوب لگتی ہے اور پیٹ بھی آہستہ آہستہ کم ہو رہا ہے۔ اب صبح روز میں اسنبول کھاتا ہوں۔ اس سے طبیعت تمام دن بحال رہتی ہے۔ کام کا ج میں چنداں تنکھن محسوس نہیں ہوتی اور ہاں میری تنیم کا ہضمہ کمزور تھا۔ جہاں کچھ کھایا فوراً ہضمہ دم کی طرف بھاگیں۔ وہ بھی اسنبول کھا رہی ہیں اس سے ان کا معدہ ٹھیک ہے۔ اجابت ایک وقت ہوتی ہے اور وہ با آسانی سارے کام انجام دیتی ہیں۔ اسنبول کے فوائد جب سے ہمارے سامنے آئے ہیں ہم اس کا استعمال پابندی سے کر رہے ہیں۔

ان کی بات سن کر مجھے اپنے جج کا واقعہ یاد آ گیا۔ میرے پیٹ میں خاصی گڑبڑ تھی وہاں پاکستان ہاؤس جا کر دو لائی مگر کوئی فرق نہ پڑا۔ اپنے پاس جو دو ایلا تھیں وہ کھائیں لیکن افادہ نہیں ہوا۔ حرم شریف میں بے پناہ رش تھا۔ پہلے میں تلبس کے وقت چلی جاتی تھی پھر

مغرب کے وقت آکر کھانا کھا کر عشاء کے لیے جاتی تاکہ جگہ مل جائے۔ اب ظاہر ہے وہاں کا ہانا تو چھوٹ نہیں سکتا تھا میں نے کھانا چھوڑ دیا تاکہ پیٹ میں گڑبڑ نہ ہو اور میں حرم شریف میں زیادہ وقت گزار سکوں۔ ہمارے ساتھ کے کمرے میں ایک پروفیسر صاحب تھے۔ عشاء کے بعد وہ اکثر ہمارے کمرے میں آ جاتے۔ اپنی خرید و فروخت دکھاتے اور بازار کی دکانوں کا ناہانہ تعارف کراتے جہاں سے وہ سستے داموں اچھی چیزیں لاتے تھے۔

رات کو وہ ایک پلیٹ میں طرح طرح کی کھجوریں لے کر آئے۔ کہنے لگے آج میں اس بازار میں گیا تھا جہاں صرف کھجوریں بکتی ہیں۔ ہر طرح کی کھجور خرید کر لایا ہوں۔ کچھ کر دیکھئے۔ آقا کے شہر میں کتنی لذیذ کھجوریں ہیں۔ میں نے کہا۔ میرا ہاضمہ درست نہیں اس لیے کھا نہیں سکتی۔ اگر یہاں کہیں سے اسنبول مل جائے تو شاید میرا پیٹ ٹھیک ہو جائے۔ میں دو چار کھٹے ایک جگہ بیٹھ نہیں سکتی۔ اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ پروفیسر صاحب بولے: ”آپ مجھ سے پہلے کہیں آج ہی دس ریال کا ایک بیگٹ لے کر آیا ہوں۔ اسنبول دیکھ کر وہ نہیں سکا آپ مجھ سے لے کر کھائیے۔ کل میں ایک اور بیگٹ لے آؤں گا۔ انہوں نے مجھے بازار سے وہی کا ڈبہ لا کر دیا۔ اور ساتھ ہی اسنبول۔ میں نے کھا لیا۔ اگلے دن سے اللہ کا شکر کہ میرا ہاضمہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ بلکہ ہمارے ساتھ اور جتنے لوگ بھی تھمرے ہوئے تھے ان سب نے اسنبول کے بیگٹ خرید لیے تاکہ بوقت ضرورت کام آئے۔ اسنبول سعودی عرب میں افراط سے مٹا ہے یہ دیکھ کر میں حیران رہ گیا۔“

اسنبول کو اسبوری یا Isabgol کہتے ہیں لاطینی زبان میں Plantago ovata کہا جاتا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے لمبوترے بیج شام مصر ایران عراق اور پاکستان میں بہادپور اور ملتان کے علاقے میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ اس کی شکل گھوڑے کی کانوں کی طرح ہے۔ اس لیے فارسی میں اسب یعنی گھوڑے کے کان کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا سراج سرد اور تر ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک جھلکا علیحدہ کر دیا جاتا ہے جسے سیوس اسنبول یعنی اسنبول کی بھوئی کہتے ہیں۔ یہ بھی لعاب دار ہوتا ہے۔ تخم اور بھوئی دونوں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس میں روغنی مادے موجود ہیں۔ اسی لیے ہندو پاک میں اعضائے بدن کی خشکی اور گرمی دور کرنے کا غذائیت اور نرمی پیدا کرنے کی یہ انمول دوا تصور کی جاتی ہے جس کے استعمال سے آنتوں اور اعصاب کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ قدرتی چمک بھر قرار رکھنے میں اسنبول خاص کام انجام دیتی ہے۔ آنتوں کی مٹن خراش اور دائمی قبض کے علاج کے لیے کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ یونانی تھکیوں نے صدیوں کی تحقیق کے بعد اسے ایک گھریلو عام اور فائدہ

مندودا بنا دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صبح کے وقت دودھ دہی، لسی یا شکر کے شربت کے ساتھ ان گنت لوگ اسنبول کا ناشہ کر کے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ثابت اسنبول کوٹ کر یا چا کر نہیں کھانا چاہیے۔ اس سے نقصان ہوتا ہے۔ اسنبول کا لعاب نکال کر پینا چاہیے۔ اس سے تیز بخاروں میں بخار کی گری اور حدت پیاس کم ہو جاتی ہے۔ پچیش کے لیے یہ خاص طور پر مفید ہے۔ اگر آپ پچیش کے لیے ثابت اسنبول 10 گرام لے کر آدھ پاؤ دہی میں اچھی طرح ملا کر رکھ دیں اور گھڑی دیکھ کر پورے ایک گھنٹے بعد کھالیں۔ غذا میں صرف مونگ کی دال کی کھجوری استعمال کریں تو تین روز میں پچیش ٹھیک ہو جائے گی۔

بہت پرانا قبض ہو تو 10 گرام ثابت اسنبول ایک پاؤ دودھ کے ساتھ پھانکنے۔ چاہیے مت۔ آپ کو ثابت اسنبول پھانکنا مشکل لگے تو چار گرام اسنبول کی بھوئی دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیے۔ کچھ لوگ ایک چائے کے چمچ سے لے کر تین چار چمچ بھوئی دودھ یا دہی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ پرانے طبیب غذا کی نالی میں خراش جلن اور زخموں کے لیے صبح ایک تولہ سے تین تولے تک حسب برداشت مریض ایک گلاس یا ڈیڑھ گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ چار پانچ روز کھلاتے ہیں۔

منہ پک جانے تو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بولنے اور کھانے پینے سے دشواری ہوتی ہے۔ ایک تولہ اسنبول کے سچ آدھ کلو پیڈیا میں پکا جوش دے کر رکھ لیجئے۔ دن میں دو تین بار غرارے لیجئے۔ دو تین دن میں آرام آ جائے گا۔ خشک کھانسی اور دسے کے لیے اسنبول مفید ہے۔ روزانہ 10 گرام اسنبول پانی یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے آرام آ جاتا ہے۔

آج کل بازار کے کھانوں کا بہت روان ہے طرح طرح کے روست، بروسٹ چکن، کزائ، چکن، مکھ، پھلی اور مزید اس قسم کے روٹی اور سالے دار کھانے تناول کرنے سے آنتوں میں خراش ہو جاتی ہے۔ خاص کر تیز مرچ سالے آنتوں پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ ہاضمہ خراب اور دست آ کر پچیش ہو جاتی ہے جو بخونی پچیش کی شکل اختیار کر جاتی ہے جو خاص پریشانی کا باعث ہے۔ ایسی حالت میں روٹی، گوشت، مرچ سالے کا استعمال بالکل بند کر دینا چاہیے۔ اسنبول سوا تولہ سے استعمال شروع کرنا چاہیے۔ دودھ یا دہی کے ساتھ اس کی مقدار بڑھاتے جائیں ایک دو دن میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ تقریباً ایک چھٹانک اسنبول اور آدھ کلو دودھ یا دہی کھانے سے جسم کو پوری غذا کی توانائی ملتی ہے۔

آج کل لوگوں کی اکثریت فضاء میں گرد و غبار، پھڑول کے دھوئیں اور سگریٹ پینے کی

ہے۔ الرجی کا شکار ہے۔ یہ الرجی دمد میں نظر آتی ہے۔ ایسے میں بھی اسنبول کا استعمال کسی ایسے حکیم کی نگرانی میں کرنے سے تکلیف میں نمایاں افادہ محسوس ہوتا ہے۔ روزانہ اسنبول کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گیس اور تخیر، معدہ کا مرض عام ہو چکا ہے۔ سیون اپ اور پیپی کو لاپی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ گیس سے نجات کے لیے مختلف گولیاں اور دوائیاں لی جاتی ہیں۔ گیس کے ساتھ سر درد، بے زبان خشک، ہوا، اعصاب کا تناؤ کوئی کام نہ کرنے دے۔ طبیعت کا بوہل پن چڑھا کر دے۔ قبض رہنے لگے تو صبح کے وقت دو سے چار چمچ اسنبول کی بھوئی شربت یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے فرق پڑتا ہے۔ غذا میں تازہ مہزیاں اور پھل شامل کرنے سے اور صبح شام سیر کرنے سے طبیعت بحال رہتی ہے۔

گرمی کے موسم میں سر درد تنگ کرے تو اسنبول کو ہرے دھنیے کے پانی میں تھوڑی دیر کے لیے بھگو دیجئے۔ پھر اسے پیٹانی پر لگائیے سر کا درد دور ہو جائے گا۔ اسی طرح گرمی میں بعض دفعہ خون میں حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسنبول خون کے جوش کو اعتدال پر لاتا ہے۔ اسی طرح گرمی اور پیاس کے لیے اسنبول بہت اچھی دوا ہے۔ پانی میں بھگو کر شکر یا شربت ملا کر پینے سے پیاس دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے مردوز اور آنتوں کے زخموں کے لیے گھریلو طور پر یہ صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بزرگ خواتین اس کی افادیت سے بخونی آگاہ تھیں۔ وہ گھر میں اسنبول اور اس کی بھوئی رکھتیں۔ جب کسی کے مردوز ہو تو فوراً کھلا دیتیں اس طرح مرض بڑھنے نہیں پاتا تھا۔ وہ جو دوز کے درد میں اسنبول، سرکہ اور روغن گل کے ساتھ لپ کراتیں۔ اسنبول ہر قسم کے درم کو تحلیل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ثابت اسنبول غلطی سے کوٹ کر یا چا کر کھا لیا جائے تو زہریلا اثر کرتا ہے۔ ایسے میں فوراً تے کرانی چاہیے تاکہ فاسد مادہ باہر نکل جائے اور جسم کو نقصان نہ ہو۔

بعض دفعہ آنکھ میں بسہری ہو جاتی ہے۔ اسے آنکھ بیڑا یا چندری کہتے ہیں۔ یہ آنکھ کی پور میں ناخن کی جڑ میں ہوتا ہے۔ اور اس سے بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ سارا بازو درد کرتا ہے۔ اس کا درد آسانی سے ختم نہیں ہوتا۔ اس موذی تکلیف کے لیے اسنبول بڑی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ دو چمچ ثابت اسنبول لے کر پانی میں بھگو دیجئے۔ 10 منٹ بعد پیئیں گے ہوئی اسنبول کو ماؤف آنکھ پر لپیٹ کر طرح چڑھا دیجئے۔ اچھی موٹی تہ چڑھائیے۔ کچھ خواتین باریک ملل کی قھیلی سی کاس پر چڑھا دیتی ہیں۔ اب اس پر پانی پکاتے رہتے۔ اگر قھیلی چڑھائی ہو تو پانی کے پالے میں تھوڑی تھوڑی دیر بعد آنکھ بھگو تے رہیے تاکہ گہلی رہے۔ چھ سات گھنٹے بعد دوسرا

اسنبول بھگو کر اٹھی پر لپٹ کھینچے۔ چوبیس گھنٹے میں تین چار بار ایسا کرنے سے دم یک کر چھوٹ جائے گا۔ اب اس پر آپ کوئی مرہم لگانے ٹھیک ہو جائے گا۔

اسنبول کی پلٹس پھوڑوں اور دم کو پکا دیتی ہے۔ اسنبول گلے کے غدودوں کا دم بنے کٹھ مالا کہتے ہیں اس دم کو بھی لپٹ سے گھلا دیتا ہے۔ بواسیری خون کو روکتا ہے آنٹوں کی جلن دور کرتا ہے۔

کچھ لوگوں کے بال بہت سخت ہوتے ہیں۔ اسنبول بھگو کر اس کا لعاب نکال کر کچھ عرصہ بالوں پر لگانے سے نرم ہو جاتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیوں کے بال اوائل عمر میں گرنے لگتے ہیں۔ بال نکروہ ہو جاتے ہیں بالوں کی دو نوکیں نکل آتی ہیں۔ بالوں میں چمک نہیں رہتی۔ سیاہی کے بجائے بھورا پن آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں دو تولہ اسنبول ثابت لے کر اسے ایک گلاس پانی میں بھگو دیتے پھر ہاتھ سے ایک گھنٹے کے بعد خوب مل کر اس کا لعاب نکال لے۔ اب اس پانی کو چھان کر بالوں کی جڑوں میں لعاب کی ماش کیجئے۔ دو ڈھائی گھنٹے بعد بال دھو لیجئے دیرھ دو ماہ یہ عمل کیجئے۔ اس کے ساتھ آپ گیارہ بادام ایک پیچ چھوٹا چھرا مغز سات دانے مٹھ کے سچ نکال کر سردابی بنا کر پیجئے۔ جن کا مزاج بلغمی ہو یا ضمہ خراب رہتا ہو اور پیٹ میں گیس کثرت سے پیدا ہوتی ہو۔ ان کو چاہیے اسنبول استعمال نہ کریں۔ ان کو یہ نقصان دے گا۔ قبض دور کرنے کے لیے اسنبول کی بھوی دو سے چار پیچ دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیے۔ اسنبول کی صاف تھری بھوی بازار میں کسی پشاری کی دکان سے آسانی سے مل جاتی ہے۔ خاتموں کو چاہیے گھر میں ضرور اسنبول کی بھوی رکھیں اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔

پانی اسنبول کی بھوی کا رنگ خیال ہو جاتا ہے۔ جب بھی آپ خریدیں دیکھ کر لیجئے۔ پیکٹ میں آپ کو صاف تھری مل جائے گی۔ پتیش کے لیے آپ بھوی کو پری میں ملا کر کھائیے۔ دہی ڈبہ کا بوتو بھرے گا کیونکہ بعض دفعہ کوڑے کا دہی صاف تھری نہیں ہوتا۔ اس سے نقصان ہو جاتا ہے۔

جھونے بچوں کو آپ اسنبول کی کھیر بنا کر دے سکتی ہیں۔ آدھا کپ دودھ گرم کر کے اس میں ایک پیچ چھنی ملا دیجئے اور پیچے اتار لیجئے۔ آپ کسی پیٹ میں ایک چائے کی پیچ اسنبول کی بھوی ڈالنے اور اس میں دودھ ملا کر اچھی طرح پیچے سے ملا کر رکھ دیجئے۔ تھوڑی دیر میں کھیر کی طرح جم جائے گی اور پیچے شوق سے کھائیں گے۔



اسی

محمد بشیر

ہمارے دیہات میں سردیوں کے موسم میں سچ جیس کر نارمل بادام اور تل وغیرہ میں ملا کر انہیں گڑ کے شیرے میں ڈال کر لڈو (جنہیں پنجابی میں پٹیاں کہتے ہیں) بنا کر کھائے جاتے ہیں تاکہ شدید سردی سے بچا جاسکے۔ یہ لڈو تاثیر میں کافی گرم ہوتے ہیں۔ مجھے علم نہیں کہ ہمارے اطباء نے اسی پر مزید تحقیق کی ہے یا پھر اسلاف کے تجربات ہی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں مگر یورپ اور امریکہ میں اسی پر بہت تحقیق ہوئی ہے۔ ذیل میں ان تحقیقات کو مختصراً بیان کیا گیا ہے۔ یہ مضمون لکھنے سے پہلے میں نے خود بچوں کو استعمال کیا بلکہ کئی ماہ سے استعمال کر رہا ہوں اور اسے دل ذیابیطس اور قبض کے امراض میں مفید پایا ہے۔

ایک مشہور آدمی کا قول ہے کہ جس علاقے کے لوگ اسی بطور روزمرہ خوراک استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ ماہرین آजार قدیمہ کے مطابق پانچ ہزار سال قبل از مسیح میں بابل میں اسی کی کاشت کی جاتی تھی۔ یونان اور روم میں 650 سال قبل از مسیح کی تحریروں میں اس کی شفا بخش خاصیتوں کا ذکر ملتا ہے۔ یوہپ میں کئی سو برسوں سے اس کی کاشت جاری ہے اے انسانوں اور جانوروں کے لیے بطور غذا اور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

اسی کے سچ کا چھلکا کافی سخت ہوتا ہے جس کے باعث اس کا تیل محفوظ رہتا ہے۔ اگر اسے سالم لی نگا جائے تو نظام انہضام چھلکے بھم نہ کر سکتے کے باعث اسے سالم لی خارج کر دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ بچوں کو جیس کر کھایا جاتا ہے۔

اسی کے سچ کا تیل سے چالیس فیصد تیل حاصل ہوتا ہے اور بقیہ حصہ ریشے (fiber) پروٹین اور لیویدر احباب پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس تیل میں اومیگا-3 (Omega-3) کافی مقدار میں ہوتا ہے جو کوہیٹرسول کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں غیر حل پذیر ریشے (Phytoestrogenic lignans) بھی ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف دافع جراثیم اور دافع دائرس

ہوتے ہیں بلکہ جسم میں رسولیاں (tumor) بننے سے بھی روکتے ہیں۔

ماہرین کے تجزیے کے مطابق اس میں درج ذیل مادے پائے جاتے ہیں:

پروٹین 21 فیصد

چکنائی 42 فیصد

کثیر ماہر شدہ چربی (Polyunsaturates) 30 فیصد

اومیگا-3 24 فیصد

اومیگا-6 6 فیصد

ایک تائیر (Monounsaturate) 8 فیصد

سیر (محلول) 4 فیصد

غذائی ریٹ 28 فیصد

کاربو ہائیڈریٹ 6 فیصد

دیگر مادے 3 فیصد

اسی کی خصوصیت

ایک ماہر لکھتے ہیں ”ٹائپر ہی کوئی ایسا دانہ جو جب میں صبح سویرے اسی کھائے بغیر گھر سے نکلا ہوں۔“ ماہرین کی آراء کے مطابق اسی کی صحت بخش خصوصیات یہ ہیں:

1- اسی میں بہترین قسم کا پروٹین ہوتا ہے جو لوگ گوشت نہیں کھاتے وہ پروٹین کی کمی اسی کھا کر پوری کر سکتے ہیں۔

2- اس میں موجود اومیگا-3، ایسڈ کی بڑی مقدار جسم میں موجود کوہیڈرول کو کم کرتی ہے۔ پھلجی کے تیل میں بھی اومیگا-3، ایسڈ ہوتا ہے اسی لیے ڈاکٹر لڈ کے مریضوں کو پھلجی کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ وہ مریض جو کسی مجبوری کے باعث پھلجی نہ کھا سکیں وہ اسی کا استعمال کریں۔

3- اسی میں وٹامن بی-1، بی-2، وٹامن سی، وٹامن ای اور کوہیڈرول ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ لوہا، جست اور قلیل مقدار میں پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور کالیم بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ سب انسانی صحت کے لیے اشد ضروری ہیں۔

4- اسی سرطان کو بڑھنے سے روکتا ہے اور قدرتی لعاب اور بہت زیادہ ریٹے دار ہونے

One Urdu Forum . Com

کے باعث بغل کشا بھی ہے۔ اس کا روزانہ استعمال قوت باہر کو طاقت بخشتا ہے۔

5- ایک تحقیق کے مطابق کے سکول کے جن بچوں کو روزانہ پانچ قطرے اسی کا تیل پلایا جائے وہ دوسرے بچوں کی نسبت سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

6- اگر مائیں بچے کی پیدائش سے پہلے اور دودھ پلانے کے ایام میں روزانہ ایک چمچ کچھ اسی کا تیل استعمال کریں تو بچے کا دماغ عام حالات کی نسبت زیادہ تیز ہو جاتا ہے۔

7- ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں اپنے مریضوں کو جو جلد کی خشکی (ایگزیم) میں مبتلا ہوں یا جن کی جلد سورج کی روشنی برداشت نہ کر سکتے اپنے کھانے میں دو کھانے کے چمچے اسی کھانے کا مشورہ دیتا ہوں۔

8- خون میں شکر کی مقدار کو متوازن کرنے کی صلاحیت رکھنے کے باعث اسی ڈیائٹس کے مرض میں مفید ہے۔

9- وہ خوردنی روغن جن میں چکنائی کے ضروری تیزاب (Essential Fatty Acids) کافی مقدار میں ہوں چھپے کہ اسی میں ہوتے ہیں غذا کے جزو بدن بننے کے عمل کو تیز کرتے ہیں اور ان کی مدد سے جسم میں موجود غیر ضروری چربی کو پھلنے یا خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسی لیے اسی موٹا پاکر کم کے جسم کو چھرا بناتی ہے۔

ایک ماہر لکھتا ہے کہ چھوٹی کپ اسی کے تیلوں میں استے غیر حل پذیر ریٹے ہوتے ہیں چکنے کہ 90 پونڈ گھوم 80 پونڈ کیلوں 75 پونڈ سڑا ہری 12 پونڈ گندم میں ہوتے ہیں۔ پلاڑی کے ماہرین اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ اگر مریضوں کی خوراک میں اسی زیادہ مقدار میں شامل کی جائے تو کیا ایسی مریضوں کے اعڑے جسم انسانی میں کوہیڈرول کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں؟

انسانی صحت کے لیے ضروری چکنائی کے تیزابوں پر تحقیق کرنے والی ایک جرمن ڈاکٹر جو ہانا بڈوگ، کینسر اور جوزوں کے امراض کا اسی کے تیلوں سے کامیاب علاج کرتی ہے۔ اس نے دریافت کیا ہے کہ ایسے مریض اومیگا-3 تیزاب کی کمی کا شکار ہوتے ہیں اور انہیں جانتے کہ جسم میں اس تیزاب کی کمی سے سرطان کی رسولی پیدا ہونے کا مکان بڑھ جاتا ہے۔

چھاتی کا سرطان اور اسی

کینیڈا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ڈاکٹر کم مولوبیل کا بیان ہے کہ چھاتی کے

اسی کا استعمال

سج استعمال کرنے کا بہترین طریقہ انہیں کھانا ہے۔ بازار سے اسی خریدنے کے بعد نیکے اور نکلے وغیرہ جن کر ہاتھ سے مل کر مٹی وغیرہ صاف کر دیں اور پھر چھان پھلک کر فریج میں رکھ دیں۔ جتنی ضرورت ہو اتنے ہی روزانہ گرانڈر میں ہیں کر روزانہ سج نہار منہ پانی سے کھالیا کریں۔ اگر روزانہ پینے کی فرصت نہ ہو تو زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے کی خوراک ہیں کر ہلد فریج میں رکھ دیں۔

اسی کی روزانہ خوراک ایک چمچ ہے تاہم وہ لوگ جو پھر چیر کھانے سے پہلے اس کی تاثیر پوچھتے ہیں ان کی خدمت عرض ہے کہ یہ گرم ہوتی ہے اس لیے گرم مزاج لوگ ایک چمچ ہی سے آغاز کریں۔

ایک ہفتے تک استعمال کر کے خوراک دہنی کر دیں اور بڑھاتے جائیں۔ بعض ماہرین دو سے تین چمچ استعمال کرنے کا مشورہ بھی دیتے ہیں جیسا کہ ٹورنٹو یونیورسٹی کے ماہرین کا چھاتی کے سرطان کے سلسلے میں تجربہ ہے۔ اسی کے مفید اثرات آپ پندرہ دن ہی میں محسوس کریں گے تاہم بعض حالات میں کم از کم ایک ماہ لگتا ہے۔ اگر آپ اسی کا ایک چمچ بالاب بھرا ہوا روزانہ نہار منہ کھانے کا معمول بنالیں تو انشاء اللہ بہت سی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

اسی کے خستہ بسکت

جس طرح دیگر غذاؤں سے مختلف قسم کے کھانے پکائے جاتے ہیں اسی طرح اسی کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ اسی کے بسکت بنانے کی ایک سادہ ترکیب درج ہے:

اجزاء:

50 ملی لیٹر یا 1/4 کپ	سالم سج
50 ملی لیٹر یا 1/4 کپ	پے ہوئے سج
375 ملی لیٹر یا ڈیڑھ چینی	میدہ
2 ملی لیٹر یا آدھی چینی	بکینگ پوڈر
2 ملی لیٹر یا آدھی چینی	نمک
20 ملی لیٹر یا چار چینی	کھسن یا مارجرین (نرم کیا ہوا)
125 ملی لیٹر یا آدھی چینی	دودھ (غیر بالائی)

سرطان کے خلاف جنگ میں ایک معمولی سانچ (یعنی اسی) غیر معمولی کام کر سکتا ہے کیونکہ یہ سرطان کے بڑھنے کی رفتار کافی حد تک کم کر دیتا ہے۔ چھاتی کے سرطان پر تحقیق کرنے والا کینیڈا کا ایک اور ڈاکٹر پال گاس کہتا ہے ”سائنسی برادری اسی کی تحقیق میں بہت دلچسپی لے رہی ہے۔ ہمیں دنیا کے ہر حصے سے تحقیق کرنے والوں کے بے شمار خطوط موصول ہو رہے ہیں۔“

یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے محققین نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہیں عورتوں کو روزانہ دو چمچ اسی کھانے کو کہا۔ تین ڈوں بعد انہوں نے دوبارہ ان کی رسولیوں کا تجربہ کیا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان میں سرطان کے نلیوں کے بڑھنے کی رفتار ان عورتوں کے مقابلے میں تینتیس فیصد تک کم ہو گئی جو اسی کے سج استعمال نہیں کر رہی تھی جو یہ کہ سرطان کے پھیلاؤ میں ساتھ فیصد کی ہو گئی ہے۔ نفاذیت تجربے اس سے علاج سے اتنا فائدہ ہوا ہے جتنا ٹاموکسوفین (Tamoxifen) نامی بہت مہنگی دوا سے ہوتا تھا۔

ڈاکٹر گاس کا کہنا ہے کہ محققین کا خیال ہے اسی کے ریشے ایسٹروجن (ہارمون) کو جسم سے نکال دیتے ہیں جس کے باعث یہ ہارمون سرطان کی رسولی مزید بڑھانہ نہیں پاتے۔ یہی ہارمون انسانی جسم میں رسولیوں کی افزائش کرتے ہیں۔

اسی کا تیل

اسی کا تیل بھی استعمال کیا جاتا ہے اور بعض بیماریوں میں اسے ہی استعمال کرنے کو کہا جاتا ہے تاہم بچیوں کا استعمال زیادہ موزوں ہے کیونکہ بچیوں میں پروٹینز وٹامن معدنیات اور غیر مل پزیر ریشے سالم حالت میں موجود ہوتے ہیں۔ اگر تیل ہی استعمال کرنا ہو تو:

- 1- وہ تیل خریدیں جو آٹھ دن ہفتے پہلے بچیوں سے نکالا گیا ہو اور کالے رنگ کی بوتل میں فریج میں رکھا گیا ہو تاکہ دھوپ اور روشنی سے بچا رہے کیونکہ سج پس جانے کے بعد بہت جلد سبب کی طرح زنگ آلود ہو جاتے ہیں۔
- 2- تیل خرید کر جلد از جلد فریج میں رکھ دیں۔ استعمال کرنے کے لیے ضرورت کے مطابق تیل نکال کر بوتل کا ڈھکنا اچھی طرح بند کر دیں۔
- 3- چونکہ یہ تیل جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے تھوڑی مقدار میں خریدیں تاکہ جلد ختم ہو اور پھر تازہ خریدنا پڑے۔
- 4- یاد رکھیں کہ اسی کے تیل کو کھانا پکانے کے لیے کبھی استعمال نہ کریں۔

- 1- دودھ کے سوا باقی تمام چیزوں کو کسی موزوں جسامت کے برتن میں ڈال کر چھج یا مکر کی مدد سے ہلکی رفتار پر اچھی طرح ملا لیں۔
- 2- اب اس میں دودھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- 3- شاپنگ بیگ یا پوٹی تھین کے کسی تھیلے میں ڈال کر دس منٹ کے لئے فریجر میں ٹھنڈا کریں۔

4- فریجر سے نکال کر اس کے چار حصے کریں پھر ہموار سطح پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر ایک حصے کو تیل لیں تاکہ دو ملی میٹر موٹی روٹی بن جائے۔

5- اگر کمکٹ بنانے کا سانچہ ہے تو بہتر ورنہ چھری سے 6 مٹنی میٹر مربع ٹکڑے کاٹ لیں اور نیلنگ شیٹ پر رکھ دیں۔ اگر شیٹ موجود نہ ہو تو اوون کی ٹرے کی بالائی سطح کو ہلکا سا چکنا کریں پھر اس پر ٹکڑے رکھ دیں۔

6- باقی تین حصوں کو بھی اسی طرح تیل کر کاٹ لیں۔

7- اب انہیں اوون میں رکھ دیں جسے آدھ گھنٹہ پہلے ہی 160 ڈگری سنٹی گریڈ پر گرم کیا ہو اور بیس منٹ تک پکے دیں حتیٰ کہ بسکٹوں کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پکے بیس حرارت کی کمی پیشی کے باعث بیس منٹ کے بجائے وقت کم یا زیادہ بھی لگ سکتا ہے۔

ان بسکٹوں میں غذائیت کی مقدار کا اندازہ درج ذیل ہے:

حرارے	56 فیصد	چکنائی	1.9 گرام
پروٹین	1.7 گرام	سڈیم	59 ملی گرام
نشاستہ	7.9 گرام	پوٹاشیم	66 ملی گرام
ریشہ	0.9 گرام		



التماس

خدیجہ شہابی

ہمارے ایک عزیز رھمانپورہ میں رہتے تھے۔ ایک دن وہ سخت پریشانی کے عالم میں ہمارے گھر آئے۔ ان کا جوان بیٹا تھا۔ اس کے گلے میں درد شروع ہوا ڈاکٹر کی دوا کھائی مگر تھاف تیزی سے بڑھتی گئی۔ گلا بالکل بند ہو گیا۔ آواز نہیں نکل رہی تھی۔ پانی پینا بھی محال تھا۔ ان مزید کو حکیم امیر احمد مرحوم سے بڑی عقیدت تھی۔ اب ان سے مشورہ کرنے آئے تھے۔ حکیم صاحب نے سارا حال سنا۔ پھر اپنی تھیلی میں دو چار دوائیاں ڈالیں اور ساتھ جانے کو تیار ہو گئے۔

امی بھی ساتھ جاری تھیں، میں نے بھی امی کا ہاتھ پکڑ لیا اور گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھ گئی۔ آج بھی وہ منہ مجھے اچھی طرح یاد ہے ان کے گھر میں سب رو پیٹ رہے تھے۔ حکیم صاحب نے مریض کا منہ کھول کر دیکھا، نبض دیکھی پھر کپڑے کے تھیلے سے التماس کی پھلی نکالی اور دو تین انچ کا ٹکڑا توڑ کر کہنے لگے ”بکری کا دودھ مل جائے تو بہت اچھا ہے ورنہ ڈیڑھ پاؤ کائے کا دودھ جوش دینے کے لیے رکھ دیجئے، اس میں التماس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیجئے پھر پانچ چھ جوش آنے پر اتار لیجئے۔ دودھ ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو چھان کر نیم گرم دودھ سے غرارے کرائیے۔ دن میں تین بار غرارے کرنے ہیں۔“ پھر انہوں نے ایک خیرہ نکال کر دیا کہ یہ صرف دل کی تقویت کے لیے ہے۔

التماس کی پھلی کا کرشمہ سب نے دیکھا، مریض کا گلا ٹھیک ہو گیا اور آواز نکلنے لگی۔ اگلے روز کھانا پینا بھی معمول کے مطابق ہو گیا۔ حکیم صاحب نے بعد میں بتایا کہ التماس کی پھلی میں قدرت نے حیرت انگیز طور پر شفا رکھی ہے۔ گلے کے غدد پھول جائیں، کسی دوا سے آرام نہ آئے تو التماس سے بڑھ کر کوئی دوا بہتر نہیں۔ ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ دودھ میں پکا کر غرارے کرنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

One Urdu Forum . Com

نام

اردو میں اس جڑی بوٹی کو المٹاس، پنجابی اسپیناس، سندھی میں بھنگیکڑی یا انگریزی میں لیبیا (Cassia) فارسی میں خیاد چنیز نیپالی میں راج برکش، سنسکرت میں سورکا آدگ بارھا کہتے ہیں۔

قدیم ہندوؤں اور یوگی جو گیوں پنڈتوں کو المٹاس کے بارے میں مکمل معلومات حاصل تھیں۔ ویدک کی کتابوں کا جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے المٹاس بے حد مفید ہے۔ انسانی صحت کے لیے اس کے پھل، پھول، جڑ، پتے اور ستنے کا چھلکا غرض یہ کہ ساری چیزیں کارآمد ہیں۔ اسے راج تارو کے نام سے پکارا جاتا ہے اور شاہی درخت یعنی درختوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے سنہری پھولوں کی منگنی دہلی لڑیاں دیکھ کر خدا کی قدرت یاد آتی ہے۔ قدیم مہدوں اور مندروں میں عبادت کے دوران اس کی افادیت کے پیش نظر پھولوں کی لڑیاں چاندی کے تھالوں میں بجا کر سامنے رکھی جاتی تھیں۔

ملنے کے مقام

المٹاس کا درخت پاکستان میں عام پایا جاتا ہے۔ بھارت، نیپال، برما، بنگلہ دیش میں کثرت سے اس کے درخت موجود ہیں۔ برازیل اور افریقہ میں بھی ملتا ہے۔ اسلام آباد اور لاہور کی سڑکوں پر اس کے درخت عام ہیں کیونکہ اسے آرائشی عیزوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ مرطوب علاقوں سے لے کر سردا بھار جنگلات میں چار ہزار فٹ کی بلندی سے لے کر پہاڑی ڈھلوانوں خصوصاً ہمالیہ کی ترانہوں میں اس کے درخت بڑی تعداد میں نظر آتے ہیں۔ اس کی خوبصورتی دلوں کو موہ لیتی ہے۔

پھولوں کے فوائد

المٹاس کے درخت کی سب چیزیں کارآمد ہیں، حد یہ کہ جڑ کی چھال بھی آدمی سے میں کام آتی ہے۔ اس کی شاخیں نرم و نازک ہوتی ہیں۔ زرد رنگ کے خوشنما پھولوں کی خوشبو مشام جان کو معطر کر دیتی ہے۔ پھول ڈیڑھ دو ماہ تک اپنی بھرپور دکھا کر چمک جاتے ہیں پھر پھیلیں نمودار ہوتی ہیں۔ ایک فٹ سے لے کر ڈیڑھ دو فٹ تک کی ہری پھیلیں جب پک جائیں تو ان کی رنگت سیاہی مائل سرخ ہو جاتی ہے۔

پیلے زمانے میں مہاراجوں اور نوابوں کی نازک مزاجی عروج پر تھی۔ ان کی بیگمات

ہمارے گھر میں مختلف دوائیوں کو بڑی احتیاط سے رکھا جاتا تھا۔ پاس پڑوس میں کسی کو تکلیف ہوتی تو وہ بلا تکلف آ کر دو لے جاتے۔ اجوائن کا لالٹک، سہاگہ، بنگ، ملٹھی، المٹاس کی پھیلیں احتیاط سے رکھی جاتیں۔ میرٹھ سے کیتھ سے پھل آتے تو ای انہیں توڑ کر گودا نکال کر ٹمک کا ملی مرچ، زیرہ وغیرہ ملا کر پیس کر گولیاں بنا کر خشک کر لیتیں۔ کسی کا ہاضمہ خراب ہوتا، دل ملتاتا، قے بند نہ ہوتی تو اسی دو تین گولیاں چوسنے کو دے دیتیں۔ ایک دو گولیاں چوسنے سے طبیعت بحال ہو جاتی۔ یہ تو گھر گھر پڑوس اور خاندان میں فراغدی سے آ زمانے جاتے تھے۔

ایک بار میرا گلا خراب ہو گیا اور آواز بالکل بند ہو گئی۔ میں ڈاکٹر کے پاس گئی۔ وہ کہنے لگے کہ آپ کا سائڈیکس خراب ہو گیا ہے۔ اب آپ ایک ہفتہ بالکل نہ بولے ورنہ مسئلہ خراب ہو جائے گا۔ ایک ہفتہ کی دوا لکھ رہا ہوں اسے کھا کر میرے پاس آئیے گا۔ میں گھر آئی اور الماری کھولی تو سامنے المٹاس کی پھیلیں نظر آئیں۔ میں نے فوراً تھوڑا سا کھڑا توڑ کر پانی میں پکنے لگا دیا۔ جب اچھی طرح اس میں المٹاس کا رنگ آ گیا تو اتار لیں۔ نیم گرم پانی سے خوب غرغرا کر پیے پھر ملٹھی نکال کر اس کا چھلکا اتارا اور چھوڑا سا کھڑا اور پان کی جڑ کا کھڑا اور مصری کی چھوٹی ذلی کے ساتھ میں دیکر لیا۔ آہستہ آہستہ اس کا لعاب گلے میں جانے لگا، ایک دو گھنٹے بعد منہ سے یہ چیزیں نکال کر دو بارہ ملٹھی اور پان کی جڑ رکھی۔ شام تک میرا گلا بہتر ہو گیا اور آواز نکلنے لگی۔

اگلے روز ڈاکٹر کے پاس گئی تو وہ حیران ہو کر بولا ”بھئی دفعہ اپنی کا نیکوگ دوا حیرت انگیز طور پر کام دکھائی ہے۔ اب آپ کا گلا بہتر ہے۔ دوا کھاتی رہیے۔“ جب میں نے اسے بتایا کہ آپ کی دوا بالکل نہیں کھائی تو وہ حیران ہو کر میرا منہ کھنکے لگے۔

چھپٹے فوں ایک فون آیا ”آواز بچپان میں نہیں آ رہی تھی۔ میں نے نام پوچھا تو پتہ چلا ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی صاحب کا فون ہے، ان کی آواز بھٹی ہوئی تھی بولنا نہیں جا رہا تھا۔ میں نے کہا: ”ڈاکٹر صاحب! فوراً المٹاس منگائیے پانی میں پکا کر غرغرا کر پیئے“ ملٹھی اور پان کی جڑ کے چھوٹے ٹکڑے منہ میں رکھے انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہو گا۔“

اگلے روز دفتر گئی تو کہنے لگے ”المٹاس تو بہت اچھی چیز ہے اس پر مضمون لکھیے۔ ہمارے قارئین کو اس کی بابت علم ہونا چاہیے۔ بہت سے لوگ تو المٹاس کا نام بھی نہیں جانتے“ میں نے ہائی بھر لی۔

One Urdu Forum • Com

کے خُزے بھی بڑے مشہور تھے لہذا دوا کے معاملے میں حکماء اور طبیب ان کی نازک مزاجی ملاحظہ رکھتے تھے۔ ایسے ہی مرہینوں کو چاندی کے تھال میں الماس کے پھول سجھا کر سونگھنے کو دیے جاتے۔ جن سے ان کا قبض دور ہو جاتا اور طبیعت ہشاش بشاش رہتی۔

بلند فشار خون کے لیے

الماس کے پھولوں کا سنہری گھتند بنتا ہے۔ پھولوں کو صاف کر کے ان کے وزن سے دگنی چینی ملا کر پھولوں کو خوب اچھی طرح تسلل لیا جاتا ہے پھر انہیں خشکے کے مرتبان میں پانچ دن کے لیے دھوپ میں رکھتے ہیں۔ صبح شام چمچ سے پھولوں کو الٹ پلٹ کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ استعمال کر سکتے ہیں۔

میں نے خود ایک بلڈ پریشر کے مریض کو یہ گھتند دیا۔ اس کے جسم میں گرمی خون میں حدت اور شریانوں میں تناؤ تھا۔ ایک ماہ اس نے یہ گھتند کھایا اور اس کی طبیعت بحال ہو گئی۔ اس کی خوراک تولد بھر ہے آہستہ آہستہ بڑھا کر آپ چار تولد تک استعمال کر سکتے ہیں۔

پھولوں کا سائل

الماس کے پھول ایک چھنا تک لے کر صاف کر لیجئے۔ بکری کا گوشت ایک پاؤ لیجئے۔ ایک پیاز گھی میں سرخ کر کے اس میں نمک مرچ، دھنیا، ہلدی، لہسن پیسا ہوا ڈال کر بھون لیجئے۔ گوشت ڈالیے جب گل جائے تو پھول ڈالیے اور ہلکی آگ پر بھون کر آدھا کپ پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیے۔ آخر میں ہرا دھنیا کاٹ کر ڈالیے، روٹی کے ساتھ یہ سائل کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے اور استریاں اپنا فاضل بخونی انجام دینے لگتی ہیں۔

پھولوں کی بھانجی

الماس کے پھول ڈیڑھ چھنا تک (ان کی پتیاں توڑ لیجئے) تیل ایک چمچ، ثابت سرخ مرچ 5 عدد سفید زیرہ آدھی چمچ، نمک حسب ذائقہ۔ ہلدی چوتھائی چمچ، لہسن پیسا ہوا آدھی چمچ۔

تیل گرم کر لیجئے۔ اس میں ثابت مرچ، زیرہ، ہلدی، لہسن، نمک ڈال کر بھون کر پھولوں کی پتیاں ملائیے۔ پانی کا معمولی سا چھینٹا دے کر ہلکی آگ پر دم دیجئے۔ ناشتے میں یہ بھانجی کھائیے۔ بنارس کے مندروں کے پرہت پتیل کے چوں پر یہ بھانجی رکھ کر پوری کے ساتھ کھاتے ہیں۔

الماس کی پھلی

اکثر لوگ جڑی بوٹیوں کے بارے میں معلومات نہیں رکھتے لہذا انہیں فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ الماس کی تازہ پھلی نقصان دہ ہوتی ہے۔ کم از کم ایک سال پرانی پھلی ہونی چاہیے۔ تین سالہ پرانی پھلی اودے میں کام آتی ہے اور دس سالہ پرانی پھلی مل جائے تو زیادہ فائدہ دیتی ہے۔

تازہ پھلی کھانے سے جسم کو نقصان ہوتا ہے۔ پیشاب میں خون آنے لگتا ہے۔ الماس کی پھلی کا گودا نکال کر نہیں رکھنا چاہیے اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے اور اس میں کبیرا لگ جاتا ہے۔

پیلے زمانے میں ہسپتال عام نہیں تھے، بچوں کی ولادت گھر میں ہوتی تھی۔ حکیم لوگ اپنے پاس الماس کی پرانی پھلیاں رکھتے۔ پھلی کا چھلکا زعفران کی پتیاں، چینی اور عرق گلاب گھول کر حاملہ عورت کو دیتے، اس سے وضع حمل میں آسانی ہو جاتی۔

الماس کا گودا جلاب آور ہے۔ چادر گرام گودا چینی اور املی کے ساتھ لینے سے اجابت ہو جاتی ہے۔ نوزائیدہ بچوں کو قبض ہو جائے تو الماس کا گودا پیس کر بادام کے تیل میں ملا کر پیٹ پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

الماس کے پتے حدت کو دور کرتے ہیں انہیں نہیں کرا دیا پر لگایا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں کو اجمارہ ہو جائے تو وہ بہت تنگ کرتے ہیں۔ ایسے میں الماس کا گودا پیس کر عرق بادیاں میں ملا کر ناک کے چاروں طرف اور نیچے لب کر دیا جائے تو بچے کو سکون ملتا ہے۔

منہ پک جائے، حلق کی سوجن بڑھ جائے اور گلے کی نالی میں خراش ہو تو چار تولے الماس کا گودا لے کر بکری کے آدھ کلو دودھ میں جوش دے کر غرارے کرنے چاہئیں۔ اکثر طبیب یہ دودھ پلا بھی دیتے ہیں۔ کھانسی زیادہ ہو تب بھی الماس کا دم دیتی ہے۔ اس کی پھلی سے سیاہ نکلیاں نکال کر چوسنے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔ ناک میں پھنسیاں نکل آئیں تو بڑی تکلیف ہوتی ہے ایسے میں الماس کے نرم پتے یا گودا پیس کر روغن بخولہ میں ملا کر ناک میں گانے سے آرام آ جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد

الماس کا ضاد (لیپ) جوڑوں کے درد کے لیے فائدہ مند ہے کیونکہ یہ سخت درموں کو

۱۰. کلوروفیل کی کمی اور اسٹریپٹو مائیسین جیسی ادویات کے خلاف قوت مدافعت قائم کرنے
۱۱. لے جراثیم مرگئے۔ یہ جراثیم اور کسی دوا سے ضائع نہیں ہو رہے تھے۔

قبض

المتاس قبض دور کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ چالیس گرام مغز المتاس کو رات پانی
کی مناسب مقدار میں بھگو کر صبح اسے مل لیں پھر چھان کر چینی ملا کر پینے سے قبض کی شکایت
نہیں رہتی۔



One Urdu Forum . Com

دور کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ لپ سے ورموں کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے، حد یہ کہ سیاحی
مالک ورم بھی نیست و نابود ہو جاتے ہیں۔

اس کی جڑ کے چھلکے میں آکسی آنتھرا کونین (Oxy anthraquinone) نامی
جوہر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تخمین اور فلو باپھنز (Phlobaphenes) بھی پائے جاتے
ہیں۔ افعال و خواص میں المتاس کو قہش، شیریں، ٹھنڈی، ہلکی مسهل، مخرج صفرا مانا گیا ہے۔ دل
کے امراض، نشا رخن اور بخار میں مفید ہے۔ کھاری اثرات ہونے کی وجہ سے اعصاب کے لیے
مخبر اثرات رکھتی ہے۔

صفراوی، سوداوی، پیاریوں کے لیے المتاس بہترین دوا ہے۔ لیکن اسے کسی اچھے
طیب سے پوچھ کر استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے خاص قسم کی گولیاں جنوب
طین بنتی ہیں جو قہش کے لیے اکسیر ہیں۔

زکام

زکام میں المتاس کی جڑیں بڑی کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ اسے جلا کر حواص ناک کے
ذریعے سانس میں لینا کافی مفید رہتا ہے جو فاسد مواد کا اخراج تیز کر کے سکون دیتا ہے۔

ذائقے کی حس

اگر زبان کے ذائقے کی حس ختم ہو جائے تو المتاس کا گودا استعمال کرنے سے اس
کیفیت کو دور کیا جاسکتا ہے۔ ذائقے کی حس عموماً فانیوں یا کوکین کے استعمال کے نتیجے میں ختم
ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں چوبیس گرام گودے کو ایک چوتھائی دودھ میں ملا کر اسے منہ کی صفائی
(ماؤتھ واش) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

جلد کے امراض

المتاس کے پتے جلد کی حدت، سوجن اور درد کا خاتمہ کرتے ہیں۔ سردی کی وجہ سے
سو بے ہوئے ہاتھ پاؤں بھی اس سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ متاثرہ حصوں پر پتے ملنے سے جوڑوں
کی سوجن اور پھرے کے فالج کا خاتمہ ہوتا ہے۔ فالج کی صورت میں اس کے پتوں کا رس پینے
اور اسے مالش کے لیے استعمال کرنے سے شفا ہوتی ہے۔

ایک تجربے کے دوران المتاس کی جڑ اور سنے کے چھلکے ایک جلدی بیماری پاؤڈرم
(Pyoderma) میں بیرونی طور پر استعمال سے تیس مریضوں کو افادہ ہوا۔ اس تجربے میں

اور مقبول ہے۔ اس میں دانے چھوٹے لیکن رس زیادہ ہوتا ہے۔ پاکستانی اناروں میں پشاور کی زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا خشک بھی ہو جائے تو اندر کا پھل تروتازہ ہوتا ہے۔ زرعی ماہرین انار کے پھل کی عمر پندرہ دن قرار دیتے ہیں، مگر گولڈ سٹورج میں اسے کئی ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

جنت کے انار کا پیوند

قرآن مجید میں انار کا ذکر یوں آیا ہے: ”اور وہاں باغ ہیں جن میں انگور زیتون اور انار ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسے ہیں جن کی خشکیں آپس میں ملتی ہیں اور کچھ ایسے ہیں جو اپنی شکل اور ذائقے میں مختلف ہیں۔ تم توبہ دو اور غور کرو پھلوں پر کہ وہ کیسے پک کر پھل کی شکل اختیار کرتے ہیں کیونکہ یہ وہ چیزیں ہیں جن میں ایمان والوں کے لیے خدا کی قدرت کے کرشمے نظر آتے ہیں۔ (انعام: 99)“

اللہ تعالیٰ نے پھل کے بننے اور کینے کے عمل کو اپنی قدرت کا مظہر قرار دیا ہے اور یہ بات حقیقت بھی ہے کہ ایک ہی باغ میں ایک ہی زمین سے نمو پانے اور ایک ہی پانی سے سیراب ہونے والے درختوں میں زیتون ہے جس کا ذائقہ کیلا اور پھل میں محاس کے بجائے ایک مفید تیل بھرا ہے، انگور کے گچھے ہیں اور انار کے پھل کے اندر خانے بنے ہیں جن میں رس بھرے دانے رکھے ہیں۔ درختوں پر پھول کھلتے ہیں اور یہ پھول خوشبو اور خوبصورتی کا مظہر ہونے کے بجائے ایک لذیذ پھل کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ سارا عمل کسی کی شاندار منصوبہ بندی اور تخلیق کا مظہر ہے اور ایسا کرنا کسی معمولی طاقت کا کمال نہیں ہو سکتا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”تمہارا رب وہ ہے کہ اس نے تمہارے لئے مختلف اقسام کے باغات بنائے ہیں جن میں رنگ برنگ درخت جیسے گھوڑ زیتون اور انار لگتے ہیں۔ ان کی خشکیں اور ذائقے آپس میں ملنے ملتے ہیں اور مختلف بھی اللہ کے دینے ہوئے ان پھلوں کو اس وقت خوب کھاؤ جب وہ کھانے کے قابل ہو جائیں لیکن ان میں سے ہتھاروں یعنی غریب رشتے داروں اور ان لوگوں کو جو انہیں خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے ان کا حصہ ضرور دو اور اسراف نہ کرو۔ (غالباً اس سے مراد تنہا خوری ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ ضائع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔)

اور سورہ الرحمن میں جنت میں پانی جانے والی نہروں کے باب میں ارشاد فرمایا:

انار

ڈاکٹر خالد غزنوی

انار تاریخ کے قدیم ترین پھلوں میں سے ہے۔ مشرقی ممالک میں اسے انجیر کے ساتھ اہمیت حاصل رہی ہے۔ توریت کے مطابق حضرت یسایا علیہ السلام کے پاس اناروں کے باغ تھے اور صحرا نوردی کے دوران بنی اسرائیل کو جن چیزوں کی یاد بار بار آتی تھی ان میں انار بھی شامل تھا۔ یہ پھل بحیرہ روم کے خطہ اور فلج عرب کے علاقے میں کاشت ہوتا ہے۔ امریکی گرم علاقوں اور جنوبی امریکہ میں چلی میں انار کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں پٹنہ کا انار شہرت رکھتا ہے مگر پاکستان افغانستان کے انار جیسا شیریں اور لذیذ کہیں بھی نہیں ملتا۔ سعودی عرب میں طائف کے ایک باغ ”ہوا یا“ کا انار اور وہاں کے پشوں کا پانی زمانہ قدیم سے امراض قلب میں مفید سمجھا جاتا رہا ہے۔ بعض مؤرخوں کا خیال ہے کہ ترکی کا علاقہ سکوتری انار کا اصل گھر ہے اور وہاں سے لوگ اس کے پودے دوسرے ممالک میں لے گئے۔ شہنشاہ جہانگیر نے اپنی توڑک میں ایشیائے کوچک اور کابل کے لذیذ اناروں کا تذکرہ یہ سے شوق سے کیا ہے۔

انار کا درخت بلندی میں سات میٹر کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے پتے سبز اور تیزے کی شکل کے ہوتے ہیں جن کی لمبائی تین انچ تک ہو سکتی ہے۔ اس درخت کو چوٹی سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ جن کا رنگ اور شکل اتنی خوبصورت ہوتی ہے کہ ان سے مطابقت کی بنا پر ایک رنگ گلاری مشہور ہو گیا ہے۔ یہ پھول گرم اور خشک موسم میں پھل جیتے ہیں۔ زرعی ماہرین نے انار کی 12 قسمیں قرار دی ہیں۔ جن کو مسقطی، بیدانہ قندھاری، واٹکا، چوبہ، سیبوانی، سندھی سیبوانی، جیلیسیری اور سندھی جیلیسیری کے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ ان میں قندھاری اور بیدانہ پاکستانی اقسام ہیں۔ قندھاری اگرچہ قندھارہ افغانستان سے منسوب ہے لیکن یہ بلوچستان میں نشیٹا اچھا اور عمدہ ہوتا ہے۔ پاکستان کے اناروں میں بیدانہ سب سے عمدہ

”یہ وہ جگہ ہے جہاں ہر قسم کے پھل جیسے بخجور اور انار موجود ہیں۔ تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمتوں کو چھلاؤ گے؟“

حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں:

”میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے انار کے بارے میں پوچھا۔ حضورؐ نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔“ (ابو نعیم)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کی عادت تھی کہ جب بھی انار کا کوئی ایک دانہ بھی میسر آتا اسے بڑے شوق سے کھاتے اور فرماتے مجھے یہ خوشخبری میسر ہے کہ زمین پر ایسا کوئی انار نہیں ہوتا جس کے دانوں میں جنت کے اناروں کے دانوں کا پیوند نہ لگا ہو۔ (ذہبی)

حضرت علی رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: انار کھاؤ اس کے اندرونی پھلکے سمیت کہ یہ معدہ کو حیات کو عطا کرتا ہے۔“ (ابن القیم)

ثیم یا اندرونی پھلکے سے مراد اندر کی باریک جھلی ہے۔ طبی طور پر انار کا پھلکا خواہ اندرونی ہو یا بیرونی، پیٹ کے کپڑے یقیناً مار دیتا ہے۔ اس ارشاد نبویؐ کی تعمیل کرنے والے کو سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ انار کھانے کے ساتھ ساتھ اپنے پیٹ کے فطری کپڑے بھی نکال دے گا۔

محمد احمد ذہبی نے سند کے بغیر حضرت علیؓ سے یہ روایت منسوب بھی کی ہے: ”جس نے انار کھایا اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔“

طائف کے مشہور باغ ہوا یا کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے انار اور چشموں کا پانی دل کو طاعت دیتے ہیں مکہ معظمہ میں عرصہ دراز سے مقیم ایک فاضل ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ ان کے دل کے سرلیض جب طائف کے انار کھاتے ہیں تو ان میں بشارت آ جاتی ہے۔

فائدے ہی فائدے

میٹھا انار طاق بیٹے کی سوزش اور پھیپھڑوں کے التهاب میں اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی میں بڑا کارآمد ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ جسم کو مفید اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ فوراً ہی جزد بدن جاتا ہے اور پیٹ میں سے انتہائی مادے خارج کرتا ہے۔ اس کی عجیب تاثیر یہ ہے کہ اگر اسے روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہونے نہیں دیتا۔

One Urdu Forum . Com

انار کھانے سے قبض ہو جاتا ہے مگر وہ بہت بڑا ہوتا ہے ایسا نہیں کہ طبیعت پر گراں نازلے۔ معدے میں سوزش ہو تو انار اسے دور کرتا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے، عھڑا کو تسکین دیتا ہے اور اسہال کو روکتا اور جگر کی حدت کو بجھا کر ختم کر دیتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ دل کی پرانی بیماریوں کو آرام دیتا اور معدے کے منہ کی دھن دور کرتا ہے۔

چھلکے سمیت انار کا پانی نکال کر اسے شہد کے ساتھ بال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں میں سالنی کے ساتھ لگایا جائے تو آنکھ کی سرفی کو کاٹ دیتا ہے۔ اگر اسی مرہم کا مسوڑھوں پر لپ کیا جائے تو پائیدار میں مفید ہے۔ اسے پیا جائے تو پیٹ کی اصلاح کرتا اور سوزش سے پیدا ہونے والے بخار دور کرتا ہے۔

ترش انار کے فوائد بھی تقریباً پیٹ کے مانند ہیں مگر اس سے ذرا کم۔ اس کے دانے خشکی سمیت پیٹ میں کرشد میں ملا کر اپنے گندے زخموں پر لگائے جائیں جو عام علاج سے ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مشہور ہے کہ جس نے کم از کم تین سالم انار موسم میں کھا لیے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔

جن لوگوں کا رنگ زرد یا معدے کی خرابی کی وجہ سے ہونٹوں پر سفیدی آ گئی ہو ان کے لیے انار بہت مفید ہے۔ میٹھا انار چونکہ ریاخ کی تحلیل میں گڑ بڑ کرتا ہے اس لیے اس کے ساتھ تھوڑا سا کھانا بھی ملا لیا جائے۔ جگر کی ریاخ کو خارج کر دیتا ہے۔

انار کا سوا سیر پانی تھوڑی دیر رکھیں تو کچھ بھاری اجڑا پیچھے چھوڑ جاتے ہیں ان کو چھان کر نکال دیں۔ پھر اس میں ایک پاؤ کھانڈ اور ایک تولہ سونف چیں کہ ملا کر بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ یہ بوتل لالاب بھری ہوئی نہ ہو ایک چھوٹائی ہو۔ ایک ہفتہ یونی پڑی رہے اور ہلاتے رہیں۔ اس سیال کے تین سے نو تولے روزانہ پیٹ کی سوزش، بھوک کی کمی اور ضعف باہ میں مفید ہے۔

جس شخص کی جلد سے بار بار خون نکل آتا ہو یا بویر سے خون بہتا ہو اسے انار کے دانے فائدہ دیتے ہیں۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے درخت کا چھلکا پانی میں ابال کر اس میں چاول کا پانی یا اروی ملا کر حقنہ کرتا بویر میں نافع اور پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔

عام انار میں تا قابل خوراک حصہ 28 سے 49 فیصد تک ہے اور رس 57 فیصد تک۔ اس میں سوڈیم کی مقدار بہت کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے جس کا اہم فائدہ یہ ہے کہ دل اور گردوں

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہتے ہیں۔ انار کے چھلکے میں پائے جانے والے الکلائڈ علیحدہ کر کے خالص صورت میں پیٹ سے کیڑے نکالنے کے لیے ماشی میں مستعمل رہے ہیں، مگر جدید ادویہ آنے کے بعد لوگوں میں اس سے دلچسپی کم ہو گئی، حالانکہ یہ ان سے زیادہ موثر اور محفوظ ہے۔ بنگال کے اطباء انار کے جوس میں لوگ، ادک اور مازد ملا کر بوا سیر کے لیے دیتے ہیں۔ طبریز اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگتی رہتی ہے انار کا رس پانا آسان ترین علاج ہے۔ پرانی کھانسی میں گل انار کو خشک کر کے اس کے چار گریں یا ۱۰ گرام دینا مفید ہے۔ انار کے اودھ کھلے پھول سکھا کر ان کی تسوار لینے سے تسکیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ انار کے مائع مگھاس کو پکا کر جوشاندہ بنالیں اور اس میں تھوڑی سی پھنٹولی ملا کر غرارے کریں تو کھانے کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

پاکستان کے ضلع ہزارہ میں انار کی ایک چھوٹی قسم ”وڑن“ برسات لے مومہ میں ملتی ہے۔ یہ انار اتنا کھٹا ہوتا ہے کہ اسے کھانا تقریباً ناممکن ہے۔ اسے سکھا کر انار دانہ بنایا جاتا ہے۔ نئے بچھو کے کاٹے کے لیے مفید تاتے ہیں۔



کی کسی بھی بیماری میں انار سے کھلے دیا جاسکتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس میں مٹھاس کی ایسی کوئی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مضر ہو۔ اس لیے شوگر کے مریض کھلے دل سے انار کا جوس پی سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے اس لیے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان ہوگا نہ کو لیسٹرول میں اضافہ ہوگا اور موٹاپا کم رہے گا۔

غذائی اور طبی لحاظ سے انار کے درخت کی پھول، پھول، جڑوں کی پھل، پھل، پھل کا پھلکا اور اس کے دانے گواس کی ہر چیز استعمال ہوتی ہے۔ درخت کی پھل اور پھل کے چھلکے میں ٹینک ایسڈ (Tannic Acid) 25، 22 فیصد ہوتا ہے۔ جڑ کی پھل میں اس ترشے کی ایک بہتر قسم Punico tannic Acid 35، 20 فیصد پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں مٹھاس، گوند، لحمیات اور دامن پائے جاتے ہیں۔

قدردنی کرم کش

انار میں موجود الکلائڈ Pelletierine پیٹ کے کیڑوں کے لیے ایک نہایت ہی موثر دوا ہے۔ رس میں یہ الکلائڈ کم مقدار میں ہوتا ہے۔ غالباً اسی لیے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اسے چھلکے سمیت کھایا جائے کیونکہ اس میں کرم کش عنصر زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے چھلکے، درخت کی پھل اور پسی ہوئی جڑ میں سے ہر چیز کرم کش ہے۔

انار کے درخت کی جڑ کا تازہ چھلکا دو اونس لے لیں۔ اگر یہ میسر نہ ہو تو درخت کی پھل لے کر اسے توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اسے دو لیٹر پانی میں اتا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر چھان لیں۔ اس جوشاندے کے دو اونس جو تقریباً بڑے گھونٹ کے برابر ہوتے ہیں صبح نہار منہ دیئے جائیں۔ ہر آدھ گھنٹہ بعد ایسی چار خوراکیں دیں۔ اس کے بعد تھوڑا سا سنسر آئل یا دیانے تاکہ جلاب کے ذریعے کیڑے نکل جائیں۔ اس نسخہ کا سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ اس لیے کیڑے کو بھی نکال دیتا ہے جس کی خباثت کا یہ عالم ہے کہ اگر اس کا کوئی حصہ کٹ کر باہر نکل بھی جائے تو وہ از سر نو نیا جسم بنا لیتا ہے۔ اس کیڑے سے نجات کی ایک ہی صورت ہے کہ اس کا سر نکل جائے اور یہ کام اتنا مشکل ہے کہ عام ادویہ سے ممکن ہی نہیں۔ ہم نے اس جوشاندے میں دار چینی ملائی اور دیتے وقت تھوڑا سا شہد ملا لیا۔ جوشاندہ بد مزہ نہ رہا اور اس سے آنکھوں میں خیرش بھی نہ ہوئی۔

بچوں۔ ”موکھا“ اور آنکھوں کی دق میں بھی مابین اس کے جوشاندے کو مفید قرار

لحمیات	0.003 گرام
چکنائی	0.002 گرام
نشاستہ	0.09 گرام
کیشیم	0.02 ملی گرام
فاسفورس	0.045 ملی گرام
فولاد	0.002 ملی گرام
سوزیم	0.02 ملی گرام
پوٹاشیم	1.5 ملی گرام

تھوڑی مقدار میں حیاتین اے تھامیائیں، رائی بولین، نیاسین اور کافی مقدار میں حیاتین سی پایا جاتا ہے۔ انار کے پودے میں بہت سے الکالائیڈ پائے جاتے ہیں۔ خاص کر اس کی جڑ میں مرکبات زیادہ ہیں جن کی مقدار 0.7 تا 0.3 فیصد تک ہوتی ہے۔ ان میں بچیں فیصد تیننی (Tannic) مرکبات ہوتے ہیں۔ پھل کا اوپر کا چھلکا برسوں تک محفوظ رہتا ہے اور اس میں اودیاتی خصوصیات موجود ہیں جن میں پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کی خوبی شامل ہے۔ انار کے دانوں میں پانی، گلوکوز، سرک ایسڈ، میلک ایسڈ اور دافر مقدار میں حیاتین سی (اسکاربک ایسڈ) موجود ہوتا ہے۔ سوگرام انار دانہ میں تقریباً 1.09 ملی گرام ایسٹرون بھی ہوتا ہے جو 17 بی ٹائیرا ڈائیل کا جینا ڈائیسٹ ہے۔ یہ عام طور پر پیشاب بچنے والی اور آتول میں پایا جاتا ہے۔ انار کی جڑ سے حاصل کردہ الکالائیڈ اور تیننی جراثیم کے بڑھنے کا عمل روکتے ہیں۔ مرکب فولاد کے مرکبات میں اگر انار کی چھال کا مرکب ملا دیا جائے تو سیب کے پودے کے پتوں پر پھپھوندی کی افزائش چوبیس گھنٹوں میں مکمل طور پر رک جاتی ہے۔

انار اور طب یونانی

طب یونانی میں انار دانہ اور اوپر کا چھلکا بطور دو استعمال ہوتا ہے۔ انار کا جوس شربت بنانے میں استعمال ہوتا ہے جسے شربت انار کہتے ہیں۔ فرانس میں سرخ انار کے جوس سے ایک مشروب تیار کیا جاتا ہے جسے گارڈینا شربت (Gardena Syrup) کہا جاتا ہے۔ انار دانہ دھسم کا ہوتا ہے ایک میٹھا ہوتا ہے اور دوسرا کھٹا۔ طبی لحاظ سے دونوں کی خصوصیات کچھ مختلف ہیں:

انار

خالد محمود جنجوعہ / کنگیل احمد

رضوان بازار کے چٹ پٹے کھانوں کا بہت شوقین تھا۔ جوانی میں تو نظام ہنیم، سب کچھ تحلیل کر دیتا ہے لیکن جب جوانی گزری تو اس کا باطن اسے تنگ کرنے لگا یہاں تک کہ رات کی نیند حرام ہو گئی۔ پکا پھلکا کھانا بھی عذاب جاں بن جاتا۔ اس نے کئی ڈاکٹروں سے علاج کروایا، قیمتی افادہ بھی پھر وہی مصیبت۔ ناچار ہو کر وہ ایک حکیم کے پاس گیا جس نے اسے چند دن کے لیے صرف انار کھانے کو کہا رضوان بڑا حیران ہوا کہ بھلا یہ بھی کوئی علاج ہے لیکن جب اس نے ایک ہفتہ نہار منہ انار کھایا تو اس کا مرض کم ہونے لگا یہاں تک کہ صرف ایک ماہ میں اس کا معدہ تندرست ہو کر فطری فعل سرانجام دینے لگا۔

یہ سچ ہے کہ انار معجزے دکھانے کی صلاحیت رکھتا ہے تب ہی تو یہ ان چند پھلوں میں شامل ہے جن کا ذکر قرآن پاک میں آیا ہے۔

انار کا نباتاتی نام Punica granaetum ہے۔ یہ سرخ یا ہلکے بھورے رنگ کا ہوتا ہے کسی میں سر بھرے سفید اور کسی میں سرخ رنگ کے دانے ہوتے ہیں جو دراصل بیج ہوتے ہیں۔ انار کا درخت نباتاتی خاندان Punicaceae سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا اصل وطن جنوب مغربی ایشیا ہے لیکن اب اکثر ممالک میں اگتا ہے۔ مغرب میں چین سب سے زیادہ انار پیدا کرنے والا ملک ہے۔ تقریباً 10,400 سے 22,000 ٹن انار برطانیہ، اٹلی اور فرانس میں برآمد کیا جاتا ہے۔ انار کے پودے پر مچی جون میں پھول آتے ہیں اور اس کا پھل ستمبر تا اکتوبر میں پکتا ہے۔ نباتاتی لحاظ سے کسی دوسرے خوردنی پھل سے اس کا تعلق نہیں لہذا اس پودے میں منفرد اجزاء اور خواہیاں موجود ہیں۔ ایک گرام انار میں مندرجہ ذیل اجزاء ترکیبی پائے جاتے ہیں:

میٹھا انار وارنہ

مقوی قلب و جگر و مولد خون صا رہے، قلیل غذا ہے، کثرت استعمال سے نفخ پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ گرم مزاجوں کے لیے عمدہ غذا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ اعصاب سے ریسر کو تقویت دیتا ہے۔

جڑ کی چھال

اس کی جڑ کا جوشانہ پیٹ کے کیزوں کے لیے مفید ہے۔ اس کے اور روغن بیدانخیر بقدر مناسب پالنے سے کبڑے خادج ہو جاتے ہیں۔ اس کے پھول لکیاں اور پتے قبض اور خواتین کی مخصوص بیماریوں میں مفید ہیں۔

کھٹا انار وارنہ

کھٹا انار وارنہ قابض، مقوی قلب و جگر، تسکین صفرا خون، سینے کی سوزش کو مٹاتا ہے۔ معدہ اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتا ہے، صفرا کا مائع ہے۔ مٹی اور تھو کو روکتا ہے، پیشاب خوب لاتا ہے۔ انار ترش میں انار شیریں کی نسبت قوت زیادہ ہے۔ جس کی چٹا پیٹ کے کیزوں کو خادج کرتا ہے۔ گرمی کے برقان میں فائدہ مند ہے۔

آبودید کے مطابق میٹھا انار فوراً ہضم ہو جاتا ہے اور جسمانی طاقت اور قوت یادداشت میں اضافہ کرتا ہے۔ ساتھ ہی پیاس، جلن، بخار، عارضہ دل اور گلے کی خرابیوں میں مفید ہے۔ یہ منہ سے آنے والی بدبو کو بھی دور کرتا ہے۔ کھٹا میٹھا انار بھوک کو تیز کرتا ہے، قدرے پت پیدا کرتا ہے اور ہلکا بھی ہے۔ صرف کھٹا انار پت کو پیدا کرنے والا اور دات کف کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔

مغربی ڈاکٹروں نے بھی اپنی تحقیق کی بنیاد پر انار کی بہت تعریف کی ہے۔ انار کا رس سنگرتی میں بہت ہی مفید ہے۔ کئی ڈاکٹروں کا بھی تجربہ ہے کہ انار کا رس آجوں کے عمل کو تیز کر کے معدے کو اپنا کام فیک طرح کرنے کے قابل بناتا ہے۔ خونی دست کے مریض بچوں کو ہمیشہ انار کا رس پانا چاہیے کیونکہ اس علاج سے سو فیصدی بچے صحت یاب ہوئے ہیں۔

انار کا رس بخاری بھی بھگتا ہے۔ پیٹ کے کیزوں کے خاتمے کے لیے انار کی چھال کا کاڑھا نہایت مفید علاج ہے۔ اسے بنانے کی ترکیب یہ ہے:

دو قولہ انار کی چھال کوٹ جیں لیں۔ اسے سولہ گنا زیادہ پانی میں ڈال کر کسی برتن میں

دلی نڈاؤں کا انسائیکلو پیڈیا

آب پر ہالیں۔ آہستہ آہستہ ہلکی آگ پر پکاتے رہیں اور جب چوتھائی پانی رہ جائے تو آگ سے نیچے اتار کر چھان لیں اور پھر اس میں چھ ماش پھاڑی نمک ملا کر مریض کو چلائیں۔ ایک ہفتہ ہی میں مریض کو انشاء اللہ شفا ہوگی۔

ایک شخص کو پیش کا مرض ہوا۔ ایلیو بیجی کی، انڈو پاپو فارم، اینڈو کسن، کیو فارم، سلفا گونا، زین وغیرہ گولیاں اور اینٹی سٹین ہائیڈرو کلورائیڈ وغیرہ کے انجکشن جب اس کا علاج نہ کر سکے تو اس نے ایک آپوریدیک دوائی انار کے رس کے ساتھ پندرہ میں دن تک لی جس سے بہت فائدہ ہوا۔ اب تک بھی وہ کھانے کے بعد انار کا رس لیتا ہے اور اس وجہ سے کمزوری باخمد اور قبض کی شکایت سے محفوظ ہے۔

تندرستی میں انار کا استعمال ہانسنے کو اور بھی تیز کر دیتا ہے اور اس طرح پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ انار کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جسم کے ذریعے مادے باہر نکل جاتے ہیں۔

بھوک نہ لگنے کی شکایت میں انار بہت فائدہ مند ہے۔ ڈاکٹر نے اسیے کئی بیماروں کو جنہیں بھوک نہیں لگتی تھی، انار کھانے کی صلاح دی اور چند ہی دنوں بعد دیکھا گیا کہ انہیں خوب بھوک لگنے لگی، پانچ ماہ صاف آنے لگا اور پیٹ میں جو ہلکا بھکا درد رہتا تھا وہ بھی دور ہو گیا۔ بچوں کو دست آ رہے ہوں تو انار کی کوٹلیں چیں کر چٹنی کی طرح بنالیں اور اسے مناسب مقدار میں شہد کے ساتھ کھائیں، دست بند ہو جائیں گے۔ یہ نسخہ دن میں چار بار تین غن گھنٹے بعد کام میں لانا چاہیے۔

موسم گرما میں انار کا رس نکال کر اس میں چار گنا زیادہ پانی اور مناسب مقدار میں چٹنی ملا کر پینے سے جسم کی گرمی دور ہوتی ہے۔ یہ شربت مقوی بھی ہے۔

انار بطور دوا

آب انار سوا گلو لے کر رکھ دیجیے۔ جب تلچھت نہ میں بیٹھ جائے تو اسے بخار لیں پھر پانچواں حصہ قند ملا کر بادیاں 10 اش اضافہ کریں اور بول میں بھر کر ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں (بول کا تہائی حصہ خالی رہنا چاہیے) بول کو روزانہ ہلایا کریں۔ ایک ہفتہ بعد چھان کر دوسری بول میں بھر لیں اور تین تو لے سے تو نو لے تک روزانہ پیئیں تو بھوک جرت انگیز طور پر بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔ دل اور باہ کو تقویت پہنچتی ہے۔

One Urdu Forum . Com

اہم بات انار ترش مرکب

آب انار ترش 2 کلو پودینہ ہنر 10 تولہ عود خام اور آملہ ہر ایک 7 ماشہ پوست ہیرون
بہ ہنر 2 تولہ۔ آب انار کے علاوہ دواؤں کو تھوڑے سے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور
اس میں آب انار ملا کر سرچند شربت کا قوام بنائیں۔ قوام کے آخر میں مصطکی 7 ماشہ پھیں
ار شامل کریں۔ بوقت ضرورت 2 تولہ سے 4 تولہ تک ملا کر پئیں۔ یہ شربت دل، جگر، معدے کو
ملات دیتا ہے، معدے کی گرمی کو ختم کرتا ہے، کھلی کو روکتا اور صفرا کا ازالہ کرتا ہے۔

غوف انار واندہ

انار واندہ پاؤ کھڑو سوڈہ زیرہ سفید ہر ایک ساڑھے تین تولہ تربہ سفید زیرہ سیاہ ساق
پوت، بلبیل زرد پوست سمیرہ ہر ایک پونے دو تولہ نمک لاہوری ساڑھے چار تولہ سب کو کوٹ
پیان کر سفوف بنائیں لیکن سفوف زیادہ ہر ایک نہ ہو۔ اس کی مقدار 9 ماشہ ہونی چاہیے یہ
معدے اور آنتوں کو قوت دیتا ہے، دستوں کو روکتا اور قبض دور کرتا ہے۔

انار کا جھکا بھی نہایت قیمتی تاثیرات رکھتا ہے۔ دستوں میں یا مزین قسم کی پیش میں
اس کا جوشاندہ بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے جس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے:

25 تولہ پانی 2 تولہ انار کا جھکا اور 3 ماشہ لوگنیں یا دارچینی ڈال کر اس کو خوب
جوش دے لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر دن میں تین چار مرتبہ 2 سے 4 تولہ تک لیا جائے۔
اس قدر گلا آ جائے کہ حلقوم کو کالک جائے تو اس صورت میں بھی جی جوشاندہ کام دے گا
اس میں تھوڑی سی تبدیلی دواؤں میں بھی کرنی پڑے گی اور اس کا طریقہ استعمال بھی بدل
جائے گا۔

تبدیلی یہ ہوگی کہ اس میں سے دارچینی یا لوگنیں نکال دی جائیں اور ایک یا دو ماشہ
قربہ بھنگری ملا دی جائے۔ طریقہ استعمال میں یہ تبدیلی ہوگی کہ اس کی کلیاں اور غرارے
لیے جائیں گے۔ لیکن یہاں میں سرچ سے اس پانی کا انکشن بھی دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ انار کے
نعلے میں بھی فوائد نمایاں ہیں مثلاً اس کا کھانا یا سفوف بنایا جائے تو اس کا استعمال آنتوں کی
مزین شکایتوں میں بے حد مفید ہے۔ اس کی مقدار خوراک تین ماشہ سے زیادہ نہیں ہے اور
اسے صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور تجربہ بیان کیا جاتا ہے کہ انار کے 14 تولہ رس میں 3 تولہ شکر
ملا کر پلانے سے صفرا یا پتہ دستوں کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے اور معدے کو تقویت بخشتی ہے۔
اگر انار کے دانوں کا رس جو سا جائے تو ضعف قلب، ضعف جگر، ذیابیطس، ہر قسم کے بخار خصوصاً
صفراوی بخار، زرد گردہ، ضعف دماغ، 'ہائپرتینڈ'، ضعف معدہ و امعاء کو ختم کرتا ہے۔ آنتوں کی دق
میں میٹھا انار جو چٹا چاہیے۔

انار کھانے کا بہترین وقت دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد ہے۔ انار کے دانے نکالیں
اس پر ذرا سا نمک، کالی مرچ چھڑک لیں اور کھالیں۔ اس طرح ان لوگوں کو جنہیں بڑبڑی اور
کھانا نہ ہضم ہونے کی شکایت ہو استعمال کرنے سے خاص فربت اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔
سارا کھانا جگر میں جا کر خون بن جاتا ہے اور انہیں دن کے استعمال سے بڑبڑی کی شکایت ایک
سال تک کے لیے دور ہو جاتی ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کو تیسرے پرہ انار کھانا چاہیے۔ ٹھکن اتارنے، تفریح قلب
اور جسمانی توانائی کے لیے بہترین پھل ہے۔ کھانے کا طریقہ مندرجہ بالا ہی ہے لیکن اور بہتر
طریقہ یہ بھی ہے کہ دانوں کو کچل کر رس نکالیں؛ ذرا سی قند ملا لیں اور نوش جان کریں۔ یہ رس
زندگی اور طاقت بخشے گا۔ جن لوگوں کے زرد پھرے ہوتے ہیں بدن میں خون کم ہوتا ہے وہ اوپر
تائیے ہوئے طریقہ سے انار کا استعمال باقاعدہ کریں تو پھرے کا رنگ نکھر جاتا اور رگوں میں
خون دوڑنے لگتا ہے۔

رُب انار

انار کے دانے نکال کر قلعی دار برتن میں اچھی طرح کھلیں اور مونے کپڑے سے
چھان لیں۔ اس میں چوتھائی حصہ قند ملا کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ وقت ضرورت
ایک سے دو تولہ چ جائیں یا پانی میں ملا کر پئیں۔

شربت انار

انار کے دانوں کا رس ایک کلو تین کلو قند سفید ملا کر ہلکی آج پکائیں۔ قوام بننے پر
شربت اتار لیں۔ بوقت ضرورت 2 تولہ سے 4 تولہ تک پانی یا عرق گاڑ زبان میں ملا کر پی لیا
کریں۔ یہ شربت نہایت ٹھنڈا اور صفرح ہوتا ہے اور تمام صفراوی شکایتوں میں بہت افادہ دیتے

والا ہے۔

انار کے کرشمے

اکسیرچم

بٹھے انار کے دانوں کا پانی نچوڑ کر نکال لیں اور اس کو ایک بوتل میں بند کر کے صوبپ میں رکھ دیں یہاں تک کہ پڑے پڑے گاڑھا ہو جائے۔ دوا تیار ہے۔
ترکیب استعمال: صبح کے وقت یا رات کو سوتے وقت اس میں سے ایک ایک سلائی لگاتا ہی کافی ہے۔
فوائد: نظری کمزوری کی نہایت اعلیٰ مگر آسان اور ارزاق دوا ہے۔ اس کے چند روز استعمال سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ یہ دوا جتنی پرانی ہوتی ہے اتنی ہی زیادہ مفید ہوتی ہے۔
دوائے خارش

اگر آنکھوں میں خارش رہتی ہو یا پلکوں کے بال گر گئے ہوں آنکھیں سرخ سرخ اور بھدی دکھائی دیتی ہوں تو ان امراض کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان نسخہ تیار کر لیں:
انار کے دانوں کا پانی تانبے کے کسی برتن میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب پانی خوب گاڑھا ہو جائے تو دوا کو نکال کر کسی جست کی ذبیہ میں سنبھال رکھیں اور رات کو ایک ایک سلائی لگایا کریں۔
مرض جگر و معدہ

آب انار سوا کلوسکی صاف برتن کے اندر رکھ دیں تاکہ تلخٹ و غیرہ علیحدہ ہو جائے پھر چھان کر پاؤ بھر مہری اور ایک تولو سونف پسپ ہوئی ملا کر پولوں میں بھر دیں مگر تھائی بوتل خالی رکھیں اور صوبپ میں رکھ دیں اور کسی کسی وقت ہلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ کے بعد استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: خوراک 3 تولہ سے 9 تولہ تک دیں۔

فوائد: یہ دوا بھوک بڑھاتی ہے دل اور اعضائے ریمہ کو قوت پہنچاتی ہے قوت باہ بڑھاتی ہے اور چہرے کا رنگ نکھارتی ہے۔

دست

انار کو چھلکے سمیت کوٹ کر پانی نکالیں اور دستوں کے مریض کو 3 تولہ سے 5 تولہ تک

پاویں۔ دست بہت جلد بند ہو جائیں گے۔

بیٹ درد

انار ترش یا شیریں جو مل سکنے لے کر دانے نکال لیں اور ان میں نمک و مرچ سیاہ ذین کر شامل کریں اور کھلا دیں کئی قسم کا پیٹ درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔

بھوک نہ لگنا

اگر بھوک کم لگتی ہو یا بالکل نہ لگتی ہو تو اس کے لیے بھی انار بہت مفید ہے۔ اس کے لیے بوتل صبح انار کے دانے نمک اور کالی مرچ لگا کر کھائیں۔



One Urdu Forum . Com

۱۔ ابرام معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم 10 ملی گرام فاسفورس 70 ملی گرام فولاد 0.3 ملی گرام وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ ایک سو گرام انار انسانی جسم کو 65 گراموں کے مساوی توانائی فراہم کرتا ہے۔

اسہال

انار اسہال کا خاص علاج ہے۔ اس کے مریض کو وقفے وقفے سے تقریباً 50 ملی لیٹر انار کا رس پلایا جائے تو افاقہ ہوگا۔ اسہال میں انار کا 'ملک شیک' بھی مفید ہے۔ اگر ملک شیک نہ بنانا چاہیں تو انار کا رس دہی میں ملا کر دیں اور جیتی کے بجائے نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ یہ شخص دوائی نہیں مکمل غذا بھی ہے۔

چھوٹے بچوں کو اسہال میں انار کی کوئیلوں کی چٹنی بنا کر بھی دن میں تین چار باری جاتی ہے۔ اس سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔

پیٹ درد

انار (ترش یا شیریں) کے دانے نکالے پھر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تقریباً 100 گرام کرکھائیے۔ انشاء اللہ ہر قسم کا پیٹ درد ٹھیک ہو جائے گا۔ اس ضمن میں ہمدرد والوں کی دوا انار بھی اکسیر ہے۔

چپش

چپش کے مریض کو دن میں دو تین مرتبہ تھوڑا تھوڑا انار کا رس پلائیں یا انار کے دانے کھلا دیں، انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

جما گلوٹے کا تریاق

انار بنال گلوٹے کا تریاق ہے۔ اگر طبیعت دستوں سے غصا ہوا اور دست کسی طرح رکسے میں نہ آئیں تو مریض کو دس دس منٹ بعد ایک ایک مٹھی انار کے دانے کھلائیں یا ایک ایک گھونٹ انار کا رس پلائیں، افاقہ ہوگا۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

یرقان

انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بانگ صاف کھڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں نصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون

انار

فرحت افزا

انار کے بارے میں بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ یہ جنتی پھل ہے اور اس کے ہیروں جیسے دانوں میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے لہذا اسے کاٹے، پھیلے اور کھاتے وقت بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے تاکہ ہم اس مقدس دانے کے حصول میں ہمارا ہوں۔ لیکن ایک روایت یہ بھی ہے کہ وہ دانہ صرف قسمت والوں ہی کے ہاتھ آتا ہے یا جنہیں اللہ تعالیٰ اس قابل سمجھے، انہیں عطا کر دیتا ہے۔ روایت کے مطابق ہوتا یوں ہے کہ وہ دانہ کہیں نہ کہیں ضرور گر جاتا ہے اور گرتا بھی ایسی جگہ ہے جہاں سے اٹھانے کو جی نہیں چاہتا، یوں یہ قیمتی دانہ ضائع ہو جاتا ہے لہذا انار کو ہمیشہ خاص احتیاط سے کاٹے اور کھائیے۔

ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ لذت سے بھرپور انار مجسم شفا بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے موسم برسات کے خاص تحفے کی حیثیت سے پیدا فرمایا ہے۔ یعنی یہ اس موسم کے تمام امراض کا علاج ہے۔

انار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے۔ وہاں سے یہ برصغیر پہنچا۔ جب آریہ ہندوستان آئے، یہ خود رو پودا یہاں موجود تھا۔ بعض مورخین کا کہنا ہے کہ یہ شفا بخش پودا آریاؤں کے ذریعے یہاں منتقل ہوا۔ چین اور کشمیر میں یہ اب بھی خود رو پودوں میں شمار ہوتا ہے۔ انار کے درخت کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے۔ عام طور پر اپنی پیدائش کے تین چار سال بعد پھل دینے لگتا ہے لیکن ماہرین کے مطابق یہ رسلا پھل عموماً دس یا بارہ سال بعد لگتا ہے۔ ایک صحت مند درخت چالیس پچاس سال تک پھل دیتا ہے۔

غذا کی صلاحیت

انار کے سو گرام خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزاء، 5.1 فیصد ریشہ اور 14.5 فیصد نشاستہ پائے جاتے ہیں۔ اس

صالح پیدا ہونے لگے۔ چہرے کی رنگت سرخ اور خوش نما ہو جائے گی۔
سنگڑہٹی

انار کا رس اس مرض میں بھی بہت مفید ہے۔

بخار

انار کا رس داغ بخار بھی ہے۔

پیٹ کے کیڑے

اس مرض میں انار کی چھال کا کاڑھا نہایت مفید ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ دو تولہ انار کی چھال کوٹ کر اسے سولہ گنا زیادہ پانی میں ڈال کر ابالیں اور آہستہ آہستہ ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ جب چوتھائی حصہ پانی رہ جائے تو انار کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں اور اس میں چھ ماشے کالا نمک ڈال کر سریش کو پلا لیں۔ انشاء اللہ ایک ہفتہ میں شفا نصیب ہو گی۔
بھوک بڑھانے کے لیے

ہاشمے کی صحت اور بھوک بڑھانے میں انار کا جواب نہیں۔ اس پھل کو اپنی روزمرہ غذا میں شامل رکھئے۔ اس سے معدہ صحت مند اور فعال رہے گا۔ جب معدہ ٹھیک ہو گا تو جسم بھی تندرست رہے گا۔ موسم گرما میں انار کا رس لے کر اس میں چار گنا پانی اور جینی ملا کر پینے سے جسم کی گرمی دور ہوتی ہے۔

گردے اور مثانے کی پتھری

کھنکے یا مثانے دونوں قسم کے انار کے دانے پتھریوں کے علاج کے لیے مفید ہیں۔ دن میں تین بار دانے (بج) اچھی طرح پیس کر پنے کے شوربے کے ساتھ کھانے سے گردے اور مثانے کی پتھریاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

دانٹوں اور موڑھوں کی تکلیف

انار کے خشک پھلکے کا سفوف کالی مرچ اور نمک کے ساتھ بطور منجن استعمال کیا جائے تو دانٹوں اور موڑھوں کی کئی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے موڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ خون رستا نہ ہو جاتا ہے۔ پانیور یا کا خطرہ لاحق نہیں ہوتا اور دانٹ موتی کی طرح چمکتے ہیں۔

انجیر

حکیم طارق محمود چغتائی

انجیر کے درخت کا نباتاتی نام Ficus Carica ہے۔ یہ نباتیات کے خاندان توتیہ (moraceae) سے تعلق رکھتا ہے۔ شہوت گلوں وغیرہ بھی اسی کے رکن ہیں۔ پرانے زمانے میں یہ درخت ہندوستان میں نہیں پایا جاتا تھا اسی لیے اس کا کوئی یقینی نام سنسکرت زبان میں نہیں ملتا۔

انجیر کا اصل خطہ شام، فلسطین اور مصر ہے جہاں یہ جنگلی بھی ملتا ہے اور کاشت کیا ہوا بھی۔ اس کی اوسط اونچائی تیس فٹ ہوتی ہے۔ سال میں دو مرتبہ پھل دیتا ہے۔ ایک خاص قسم کے کیڑے انجیر جیسے (Fig-wasp) درختوں میں باروری (Fertilization) کے ذمے دار ہوتے ہیں۔ اگر کسی علاقے میں انجیر کا پودا لگانا ہو تو ان کیڑوں کو نئے درختوں تک پہنچانا ضروری ہے ورنہ ان میں پھل نہیں آتے۔

انجیر ایک عمدہ میوہ ہے اسی لیے طویل بیماری کے بعد صحت پانی کے دوران اسے کھانا بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ طبیعت کو نرم اور بدن کو فرہہ کرتا ہے۔ خشک پھل میں پیچاس فیصد سے زائد شکر ہوتی ہے اس کے علاوہ تھوڑی مقدار میں میلک، اسٹیک اور سائزک نیزاب (Acid) بھی ملتے ہیں۔

ایک بہت اہم خامرہ فیسین (Ficin) اس میں پایا جاتا ہے جو لیسین ہے اور معدے کے امراض میں فائدہ بخش۔ یہ پھر گردوں کو صاف کرتا ہے اور ریگ مثانہ کو نکالتا ہے۔ جسم پر پھوڑے پھنسی نکل آئیں تو انجیر یا اس کا شربت فائدہ دیتا ہے۔ ایک حدیث میں ہے کہ انجیر بواسیر کا قاطع اور قنرس کو ناقص ہے۔

انجیریوں تو ملک شام اور فلسطین کا پودا ہے لیکن تقریباً ڈھائی سے تین ہزار سال قبل اسے اٹلی کے مختلف علاقوں میں پہنچا دیا گیا جہاں یہ بہت جلد پھیل گیا۔ اٹلی، یونان اور جنوبی

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

قرآن، حدیث اور سائنس کی تحقیقات

انجیر بنیادی طور پر مشرق وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اب یہ برصغیر میں بھی پایا جاتا ہے مگر مسلمانوں کی ہند میں آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا۔ اس لیے یقین کیا جاتا ہے کہ عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے آنے والے منگول اور مغل اسے یہاں لائے۔ کئی سو سال گزر جانے کے باوجود برصغیر میں اس کی اتنی کاشت نہیں ہوتی کہ مقامی ضروریات کو پورا کر سکے۔ ایک تحقیق کے مطابق اس کا پودا سب سے پہلے سرنام میں ملتا تھا اور وہاں سے مختلف ممالک میں لایا گیا۔ اس کی پیدائش کے مشہور مراکز ترکی، اطالیہ، اسپین، پرتگال، ایران، فلپین، شام اور لبنان ہیں۔ پاکستان میں پترال اور ہنزہ کے علاقے ہیں۔ پترال کے درخت سال میں دو مرتبہ پھل دیتے ہیں۔ ان کی انجیر بڑی اور سفید ہوتی ہے جبکہ دوسرے مقامات کا پھل نیلگوں ہوتا ہے۔

مفسرین کا خیال ہے کہ زمین پر انسان کی آمد کے بعد اس کی افادیت کے لیے سب سے پہلا درخت جو معرض وجود میں آیا وہ انجیر کا تھا۔ ایک کہانی یہ بھی ہے کہ حضرت آدم اور حضرت حوا علیہ السلام نے اپنی ستر پوشی کے لیے انجیر کے پتے استعمال کیے۔ پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل ہے۔ بچنے کے بعد بیڑ سے خود بخود گر جاتا ہے اور اسے اگلے دن تک محفوظ رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔ حتیٰ کہ فرخ میں رکھنے کے باوجود یہ تھوڑی دیر بعد پھٹ کر کھینچے لگتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔ انجیر کو خشک کرنے کے دوران اسے جراثیم سے پاک کرنے کے لیے گندھک کی دھوئی دیتے ہیں اور آخر میں نمک کے پانی میں ڈبوٹے ہیں تاکہ نرم اور ملائم رہے کیونکہ نمک بھی محفوظ کرنے والی ادویہ میں شامل ہے۔

انجیر کے درخت کی چھال پتے پر دور دورہ ادویہ میں استعمال ہوتے ہیں۔ عام لوگ اس کی علاجی اہمیت سے اتنے آگاہ نہیں جتنا کہ وہ اسے بطور پھل اور وہ بھی موسم سرما میں جانتے ہیں۔ اطباء کے قدیم کے ہاں انجیر کا استعمال عہد رسالت حضرت محمد ﷺ کے بعد سے شروع ہوتا ہے البتہ یونان میں بقراط نے اس کا سرسری سا ذکر کیا ہے اور تو رات میں فصل کے طور پر مذکور ہے۔

اس کی دو اہم قسمیں دستیاب ہیں۔ ایک وہ جسے لوگ باقاعدہ کاشت کرتے ہیں اور جو بستانی کہلاتی ہے دوسری خود رو جنگلی کہلاتی ہے۔ جنگلی حجم میں چھوٹی اور ذائقہ میں اتنی لذیذ نہیں ہوتی جبکہ بستانی میں کاشتکاروں نے مختلف تجربہ بات سے لذیذ قسمیں پیدا کر لی ہیں۔

یورپ کے ممالک میں انجیر کے درخت اور باغات اسے عام ہو گئے کہ اس کا تذکرہ وہاں کی تہذیب اور ادب میں کیا جانے لگا۔ مشہور مفکر افلاطون کو انجیر اسے پسند تھے کہ اس کا نام فائو سوس (Philoskos) پڑ گیا جس کے معنی انجیر کے عاشق کے ہیں۔ فائو کے معنی پسندیدگی کے ہیں اور سوسک یونانی زبان میں انجیر کو کہتے ہیں۔ یہی حرف لفظ فلاسفر کی بنیاد بنا۔

ایک زمانے میں ایٹین کے شہری بچے ہونے انجیر کی تلاش میں رہتے اور ایک دوسرے کو اس کی خبر دیا کرتے تھے۔ لہذا ایسے لوگوں کو مقامی زبان میں سوکوفنٹ یعنی انجیر کی خبر دینے والا کہا جاتا تھا۔ یہ لفظ بعد میں انگریزی زبان میں Sycophant ہو گیا جس کے معنی خوشامدی یا چالوس کے لیے جاتے ہیں۔

انجیر کے درخت اور باغات بحیرہ روم کے چہار جانب مختلف ملکوں میں پائے جاتے ہیں، ایران اور افغانستان میں بھی ان کی کاشت ہوتی ہے۔ برصغیر میں خشک انجیر افغانستان سے برآمد کیا جاتا ہے کیونکہ یہاں اچھی قسم کا انجیر پیدا نہیں ہوتا لیکن اس کی جنس یعنی Ficus دوسرے درخت اور پودے برصغیر میں عام ہیں جیسے برگڑ، گولڑ، پیتل اور پاکر وغیرہ۔ ایک اور پودا جو بریلانٹ کہلاتا ہے وہ بھی اسی جنس کا پودا ہے اور آج کل کھروں کی زینت کے لیے لگایا جاتا ہے۔ اس کا اصطلاحی نام Ficus elastica ہے۔ اس سے کسی زمانے میں آسام میں ربڑ نکالا جاتا تھا لیکن جب سے برازیل کا پودا Hevea brasiliensis ربڑ کا صنعتی ذریعہ بنا ہے آسام کے پودے کی اہمیت ختم ہو گئی ہے۔

یہ واضح کرنا بھی مناسب ہو گا کہ یوں تو Ficus جنس کے بہت سے پودے انگریزی میں Fig کہلاتے ہیں لیکن اصل انگلی انجیر ہی ہے۔ مہاتما بھنہ نے جس درخت کے نیچے بیٹھ کر نردان حاصل کیا تھا وہ پیتل کا درخت تھا یعنی Ficus religiosa۔ اس کو جناب عبداللہ یوسف نے اپنے انگریزی کے قرآن شریف میں Ficus indica لکھا ہے جو نباتاتی اعتبار سے صحیح نہیں۔ پیتل کے درخت کا اصل وطن یوں تو ہندوستان ہے لیکن دور قدیم میں اس کا عرب ملکوں میں پایا جانا یقین ممکن ہے۔ وہ سکتا ہے کہ انجیر سے جنس ملنے کی بنا پر پیتل اور اسی قسم کے دوسرے انجیر کو بھی عرب میں سامی یا عربی زبانوں میں 'تین' کہا جاتا ہو۔ بہر حال نباتاتی اعتبار سے اصل 'تین' Ficus carica ہے اور 'تین' کی اہمیت ہر اعتبار سے تسلیم شدہ ہے اسی لیے اس کی قسم قرآن کریم میں کھائی گئی ہے۔

(دیکھئے سورۃ التین)

قرآن مجید کا ارشاد

انجیر کا ذکر قرآن مجید میں صرف ایک ہی جگہ مگر بھرپور ہے:

”انجیر کی قسم اور زیتون کی۔ اور طور سینین کی۔ اور اس اہن والے شہر کی کہ ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا ہے۔ (سورۃ التین)

حضرت براء بن عازبؓ روایت فرماتے ہیں کہ سفر کے دوران کی نمازوں میں نبی کریم ﷺ ایک رکعت میں سورۃ التین ضرور تلاوت فرماتے تھے۔

امام مالک رحمۃ اللہ علیہ کا خیال ہے کہ تلاوت میں اس کی پسندیدگی سورۃ کے صوتی اثرات کی وجہ سے تھی جبکہ اس کے معانی کی اہمیت کو فراموش نہیں کیا جاسکتا۔ مفسرین کے گروہ کا خیال ہے کہ یہ سورۃ تاریخ کے مختلف ادوار کی نشاندہی کرتی ہے۔ انجیر سے مراد وہ وقت ہے جب انسان زمین پر آباد ہوا اور اسے تن ڈھانپنے کے لیے انجیر کے پتے استعمال کرنے پڑے۔

حافظ اسماعیل ابن کثیرؒ نے تحقیق کی ہے کہ انجیر سے مراد دمشق اور اس کا پہاڑ ہے جبکہ انہی نے عبداللہ بن عباسؓ کی ایک روایت بیان کی ہے کہ انجیر سے مراد حضرت نوحؑ کی وہ مسجد ہے جو جودی پہاڑ پر بنائی گئی۔ مجاہد بھی اس مسجد کو انجیر سے استعارہ قرار دیتے ہیں جبکہ قتادہؒ زیتون سے مراد بیت المقدس کی مسجد اقصیٰ لیتے ہیں۔ مجاہد اور عکرمہؒ اس سے خالص زیتون کا پھل مراد لیتے ہیں۔ تفسیری اشارات کے علی الرغم اگر سیدھی بات دیکھیں تو اللہ تعالیٰ نے انجیر کو اتنی اہمیت عطا فرمائی کہ اس کی قسم کھائی جس کا واضح مطلب یہی ہے کہ اس کے فوائد کا کوئی شمار نہیں۔

ارشادات نبویؐ

حضرت ابو الدرداءؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھا لایا۔ انہوں نے ہمیں فرمایا ”کھاؤ!“ ہم نے اس میں سے کھایا۔ پھر ارشاد فرمایا ”اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ وہ یہی ہے کیونکہ بلاشبہ یہ جنت کا میوہ ہے اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتا ہے اور گھٹیا (جوڑوں کے درد) میں مفید ہے۔“

انجیر کو بطور پھل اللہ تعالیٰ نے بڑی اہمیت دی اور نبی ﷺ اسے جنت سے آیا ہوا میوہ قرار دینے کے بعد ارشاد فرماتے ہیں کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے۔ علیؓ لحاظ سے یہ ایک بڑا

امان ہے جو عام طور پر علم طب میں فاضل اطباء بڑی مشکل سے کرتے ہیں۔

کتب مقدسہ میں انجیر کی اہمیت

تورات اور انجیل میں انجیر کا ذکر مختلف مقامات پر 49 مرتبہ آیا ہے۔

تب درختوں نے انجیر کے درخت سے کہا کہ تو اور ہم پر سلطنت کر! انجیر کے درخت نے کہا کیا میں اپنی مٹھاس اور اچھے اچھے پھلوں کو چھوڑ کر درختوں پر سحرانی کرنے جاؤں؟ (تفسار 11-10-9)

اسی ضمن میں زیتون اور انجیر کا ذکر پھر ملتا ہے۔

انجیر کے درختوں میں ہرے انجیر پکے گئے اور تائیں پھونسنے لگیں۔ ان کی مہک پھیل رہی ہے۔ (زبور الغزلات 13:3)

یہ ماہ کو جب شاہ باہل اسیر کر کے لے گیا تو اسے خداوند کا جلال نظر آیا اور ہنگامہ کو جو تفصیل اس نے بیان کی اس میں مثال کے لیے انجیر کا پھل استعمال ہوا۔ اچھے انجیر کی مثال نیک لوگوں سے دی گئی اور نیکوں کے لیے انجیر کے پھل میں خراب انجیروں سے مراد نافرمان لوگ تھے جن سے سایہ ایزدی اٹھ جائے گا۔

تب ہر آدمی اپنی تاک اور انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھ گیا اور ان کو کوئی نہ ڈرائے گا۔ (مکابہ 4:4)

حضرت عیسیٰؑ کی بیعت میں ان کے حواریوں میں سے مرقس اپنے ایک سفر کی روداد بیان کرتا ہے:

دور سے انجیر کا ایک درخت جس میں پتے تھے دیکھا گیا شاید اس میں کچھ ہے مگر جب اس کے پاس پہنچا تو پتوں کے سوا کچھ نہ پایا کیونکہ انجیر کا موسم نہ تھا۔

محدثین کے مشاہدات

حافظ ابن قیمؒ لکھتے ہیں کہ انجیر ارض حجاز اور مدینہ میں نہیں ہوتی بلکہ اس علاقہ میں عام پھل صرف کھجور ہی ہے، لیکن اللہ تعالیٰ نے کتاب جلیل میں اس کی قسم کھائی ہے۔ یہ اس امر کی بلاشبہ دلائل کرتا ہے کہ اس سے حاصل ہونے والے افادے اور منافع بے شمار ہیں۔

انجیر کی بہترین قسم سفید ہے۔ یہ گردے اور مثانے سے پتھری کو بڑھ ریزہ کر کے نکال سکتی ہے بہترین غذا ہے اور زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے۔ طبع کی سوزش سینے کے

طور پر 7.1 فی گرام۔

ایک سو گرام خشک انجیر میں عام کیفیات کا مندرجہ بالا تناسب اسے ایک قابل اعتماد نذر بنا دیتا ہے۔ اس میں بھجور کی طرح سوڈیم کی مقدار کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے۔ ایک سو گرام انجیر سے حرارت کے 66 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ حراروں کی یہ مقدار اس عام خیال کی نفی کرتی ہے کہ بھجور یا انجیر تاثیر کے لحاظ سے گرم ہوتے ہیں۔ اس میں دماغ اسے اور سی خاصی مقدار میں موجود ہے جبکہ یہ اور ڈی معمولی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں خوراک کو ہضم کرنے والے جو ہروں کی تینوں اقسام یعنی نشاستہ کو ہضم کرنے والے لحمیات کو ہضم کرنے والے اور حیاتیات اسے اور سی اور پختائی کو ہضم کرنے والے (Lipase Cravin) ایک عمدہ تناسب میں پائے جاتے ہیں۔ یوں انجیر خوراک ہضم کرنے کے لیے بہترین مددگار ہے۔ اس میں گلوکوز، پکتائی، گوند اور معدنی نمک جبکہ انجیر کے دودھ میں لحمیات کو ہضم کرنے والا جو بھی ملتا ہے۔ حال ہی میں کیا دانوں نے اس میں ایک جوہر Bromelain دریافت کیا ہے جو بھجور پتلا کر کے نکالتا اور انتہائی سوڈیم کم کرتا ہے۔ یہ جوہر انسان اور پیتھ میں بھی ملتا ہے۔

اطباء نے قدیم کے مشاہدات

مختلف طبی شعبوں کی تحقیقات کے مطابق انجیر طبعین ہے مدرا بلوں ہے اس لیے پرانے قبض، کھانسی اور رنگ بھارنے کے لیے مفید ہے۔ پرانے قبض کے لیے وزدان پانچ دانے کھانے چاہئیں جبکہ مونوپا کم کرنے کے لیے تین دانے بھی کافی ہیں۔ اطباء نے چیک کے علاج میں بھی انجیر کا ذکر کیا ہے۔ چیک یا دوسری متعدی بیماریوں میں انجیر چونکہ جسم کی قوت مدافعت بڑھاتی اور سوزشوں کی روک کم کرتی ہے اس لیے سوزش خواہ کبھی بھی ہو انجیر کے استعمال کا جواز موجود ہے۔

طب یونانی کے مشہور نسخے

سفوف برص کا جزو عامل انجیر ہے۔ پوست انجیر کو عرق گلاب میں کھل کر کے برص کے دانوں پر لگایا جاتا ہے جبکہ آدھی چھٹا تک انجیر کھانے کو بھی دی جاتی ہے۔ حکیم رحم افغانی خان نے اسے ملین ریاں کو تحلیل کرنے والا قرار دیا ہے۔ یہ بھجور تلی کو قوت دیتی ہے اور درم کو دور کرتی ہے۔ سینے میں درد کو نافع ہے مرگی فاج، خفقان اور دمہ میں مفید ہے زیادہ مقدار میں دست آور ہے سمدے دور کرتی ہے۔ بواسیر کو مٹاتی ہے گددوں کے

جو بھجور پیچیدہ دوس کی سوجن میں مفید ہے۔ بھجور تلی کو صاف کرتی اور بھجور کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ اس کا گودا بخار کے دوران مریض کے منہ کو خشک ہونے نہیں دیتا۔ چالیسوں نے کہا ہے کہ انجیر کے ساتھ جوز اور بادام شامل کر لیے جائیں تو یہ خطرناک زہروں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ نمکین بھجور کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ اس لحاظ سے چھاتی کی پرانی سوزشوں میں مفید ہے۔ بھجور مرادہ میں اسکے ہوئے پرانے سمدوں کو نکالتی ہے۔ گردوں اور مثانے کی سوزش کے لیے مفید ہے۔

انجیر کو تمہار منہ کھانا عجیب وغریب فوائد کا حامل ہے کیونکہ یہ آنتوں کے بند کھلتی ہے اور پیپٹ سے گیس نکالتی ہے۔ اس کے ساتھ اگر بادام بھی کھائے جائیں تو پیپٹ کی اکثر بیماریاں دور بھگائی ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے انجیر شہوت سفید کے قریب ہے بلکہ اس سے افضل ہے کیونکہ شہوت معدے کو خراب کرتا ہے۔ امام محمد بن احمد ذہبی فرماتے ہیں کہ انجیر میں حرام دوسرے پھلوں کی نسبت بہتر غذائیت موجود ہے۔ یہ پیاس بجھاتی، آنتوں کو نرم اور بھجور نکالتی ہے۔ پرانی بھجور کھانسی میں مفید ہے۔ پیشاب آور ہے آنتوں سے قوتیج اور سمدوں کو دور کرتی ہے۔ اس سے آنتوں کی غلاظت نکل جاتی ہے اور ان کا فضل اعتدال پر آ جاتا ہے۔ ساتھ جوز اور بادام ہوں تو اور بہتر ہے۔

کیماوی کی ساخت

انجیر کی کیماوی ساخت موسم کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔ فروری کے ابتدائی دنوں میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے جبکہ اس ماہ کے آخر میں رطوبت کم ہوتی ہے۔ اپریل کی فصل میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے جبکہ مئی انجیر میں اور زیادہ ہوتی ہے۔

انجیر کی عمدہ ترین قسم سرناسے آتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس کی مٹھاس دوسم کی ہے۔ ایک وہ مٹھاس ہے جو دوسری مٹھاسوں کو گھاسکتی ہے یعنی جسم میں جانے کے بعد وہاں موجود زائدہ شکر گلا دیتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ پھل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ جوں جوں انجیر درخت پر پختہ ہے اس میں مٹھاس کم ہونے لگتی ہے۔ اس میں موجود کیماوی اجزاء کا تناسب یوں ہے:

لحمیات 1.5 فی گرام۔ نشاستہ 15.0 فی گرام۔ حدت کے حرارے 66 فی گرام۔ سوڈیم 24.6 فی گرام۔ پوٹاشیم 288 فی گرام۔ کلسیم 8.05 فی گرام۔ میگنیشیم 26.2 فی گرام۔ فولاد 1.18 فی گرام۔ تانبہ 0.07 فی گرام۔ فاسفورس 26 فی گرام۔ گندھک 22.9 فی گرام اور

ارتے ہیں۔

پتے کی سوزش ختم کرنے اور اس سے صفرا کے اخراج کو بڑھانے کے لیے متعدد ادویہ موجود ہیں مگر ایسا کوئی واقعہ علم میں نہیں کہ کسی مریض کو مستقل فائدہ ہوا ہو۔ پتے کی سوزش کا سرف ایک علاج ہے اور وہ یہ کہ اسے آپریشن کے ذریعے نکال دیا جائے اس کے بعد بدہشی ایک دوسری صورت میں عمر بھر کی رہتی رہتی ہے۔ گردوں میں پتھری یا جوڑوں کے درد کا اصل باعث جسم میں Oxalates & Urates کی زیادتی ہے۔ یہ کیسادی نمک بدہشی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور اخراج کے دوران گردوں میں رک کر وہاں پتھری بنا دیتے ہیں۔ اس فرض کے لیے پہلے لیٹھیم سائٹریٹ (Lithum Citrate) ایجاد ہوا جسے لوگ کھول کر فروٹ سالٹ کے مانند پیتے تھے۔

اب افغانستان کی دیگر کمپنی نے زائیکور گولیاں تیار کی ہیں جن کے کھانے سے یورٹ اور آکسلیٹ خارج ہوتے ہیں۔ اس علاج کے دوران مریض کو گوشت انڈا کھینچا کر دے، مغز، پاول، ساگ اور نمائز کھانے سے منع کر دیا جاتا ہے کیونکہ یہ نمکیات ان غذاؤں میں ہوتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ نمکیات جب پیشاب کے راستے خارج ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی کیلئے نظر آتی ہے اس سفیدی کو ان پڑھ معالجوں اور اشتہاری ٹیکوں نے جریان کا نام دیا ہے حالانکہ اس وبشت ناک تشخیص کی اصلیت مریض کا پیشاب ٹیٹ کروا کر معلوم کی جاسکتی ہے۔

پتے کی خرابیوں اور گردے کی پتھری کے علاج میں یوریت نکالنے کے متعدد ذریعے اختیار کیے جاتے ہیں مگر ایک اہم بات یہ ہے کہ مکمل انضمام کو ایسا درست کیا جائے کہ آکسلیٹ اور یوریت پیدا نہ ہوں اور یہ مقصد کیسے جدید دوائی سے پورا نہیں ہو سکتا۔ اللہ تعالیٰ نے جب انہی کی قسم کھائی تو پھر اس کے اثرات کے لیے شمار ہونا ضروری ہو جاتا ہے..... انہیہ منفرد دوائی ہے جو ہائے گوٹھیک کے صحیح نتیجہ دیتی ہے۔

ایک خاتون کو پتے کی پرانی سوزش تھی۔ اسکرے پر متعدد پتھریاں پائی گئیں۔ ڈاکٹر نے اسے آپریشن کا مشورہ دیا وہ درد سے مرنے کو تو تیار تھی مگر آپریشن کروانے پر آمادہ نہ تھی۔ اس مجبوری کے لیے کچھ کار ضروری ٹھہرا۔ چونکہ نبی کریم ﷺ نے کلونی کو ہر مرض کی شفا قرار دیا ہے اس لیے کاسنی اور کلونی کا مرکب صبح نہار منہ چھ دانے خشک انہیہ کے ساتھ کھانے کو کہا گیا۔ ۱۱ ماہ کے اندر خاتون کی نہ صرف یہ کہ پتھریاں نکل گئیں بلکہ سوزش بھی جاتی رہی۔ علامات ختم

دبلے پن کو دور کرتی ہے۔

ایک دوسرے نسخے کے مطابق انہیہ اور کلونی نہار منہ کھانے سے اس دن زہروں کا اثر نہیں ہوتا۔ جو کاتا اور انہیہ ملا کر دینے سے متعدد دماغی امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی کے بیج، انہیہ اور پانی کو پکا کر خوب گاڑھا کر لیں اس میں شہد ملانے سے کاسنی کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ دے اور ہائی پیاس میں بھی مفید ہے۔

انہیہ کھانے سے جنس کے خون میں اضافہ ہوتا ہے اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ دید کہتے ہیں کہ انہیہ کھانے سے چہرے پر نکھار آتا ہے، پاؤ گولہ کو نافع ہے اور حواس خسہ کو قوت ملتی ہے۔ اس کے گودے کو کشر اور سر کے ساتھ پیس کر بچوں کو چٹانے سے نرخرے کا درم اثر جاتا ہے اور کمر کا درد جاتا رہتا ہے۔

انہیہ کے درخت کے دودھ میں روئی جھگڑ کر دانت کے سوراج میں رکھیں تو درد مٹ جاتا ہے۔ انہیہ کے جوشاندے سے کلی کرنے سے سوزشوں اور گلے کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔ اس کے دودھ میں جو کاتا گوندھ کر برص پر لگانے سے اس کا پڑھنا رک جاتا ہے۔ چہرے کے داغوں پر بھی اس کا لگانا مفید ہے۔ اس کے درخت کی چھال کی راکھ کوسر کے میں مل کر کے ماتھے پر لگانے سے سرد درد جاتا رہتا۔ سوکھے انہیہ کی پانی میں پیس کر اس کو پٹھوں کی اکڑن والی جگہ پر لپ کر پٹھوں کی اکڑن جاتی رہتی ہے۔ اسی طرح کا لپ جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے۔

جدید مشاہدات

ممتاز ڈاکٹر بھارگوانی نے انہیہ کے فوائد کا خلاصہ کرتے ہوئے بتایا ہے کہ یہ ہیوک لگانے والی اور مزاج غم ہے۔ انہیہ کے دودھ میں غذا ہضم کرنے والے جوہر (Papaine) ہوتے ہیں جو غذا میں موجود نشاستہ کو نمکوں میں ہضم کر دیتے ہیں ان فوائد کے ساتھ ساتھ انہیہ میں بڑی عمدہ غذائیت بھی موجود ہے۔

گردوں مثانے اور پتے میں پتھری پیدا ہونے کے اسباب کا لمبا قصہ ہے بلکہ ماہرین ابھی تک اس امر پر متفق نہیں کہ ان کا اصل سبب کیا ہے۔ کہتے ہیں کہ پتے کی پتھری یا اس میں سوزش عام طور پر ایسی خواتین کو ہوتی ہے جن کی عمر چالیس سال سے زائد، موٹی، بدہشی میں ہمیشہ مبتلا اور بچوں والی ہوتی ہے۔ جس خاتون میں یہ پانچوں چیزیں ہوں اور وہ پیٹ درد اور بدہشی کی شکایت لے کر آئے ڈاکٹر اسے عام طور پر التهاب مرادر (Cholecystitis) تشخیص

تناجج کے مطابق ایک لمبا عرصہ انجیر کھانے کے بعد بواسیر کے سے خشک ہو گئے۔
عام طور پر یہ عرصہ چار ماہ سے دس ماہ تک محیط ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو تکلیف زیادہ تھی انہیں صبح
نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ پانچ سے چھ دانے خشک انجیر کھانے کو دیے گئے۔ جنہیں
تذلیف کم تھی اور بدھشی زیادہ ان کو ہر کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے انجیر کھلائی گئی اور جن کو صرف
ہیٹ میں بوجھ ہوتا تھا ان کو کھانے کے بعد انجیر کھائی تھی۔ الحمد للہ! تناجج شفا بخش نکلے۔
حافظ ابن قیمؒ نے حدیث شریف کی تشریح میں بدواً بصورت جملہ کہا ہے:

”انجیر نہار منہ کھانے کی تاثیر عجیب و غریب ہے“

انجیر پرانے قبض کا بہترین علاج ہے۔ اس کے گودے میں پایا جانے والا دودھ ملیں
ہے اور اس میں پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے دانے قبض کے حوضات میں پھول کر آنتوں
میں حرکات پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ پرانے قبض کے مریض اگر کچھ دن باقاعدہ انجیر
کھائیں اور بیت الحلاء جانے کا وقت مقرر کریں تو یہ تکلیف ہمیشہ کے لیے رخصت ہو سکتی ہے۔
جن لوگوں کی آنتوں میں ہمیشہ سزائے رقتی ہے ان کے لیے انجیر سے بہتر کوئی دوائی
موجود نہیں۔ اس کی فعالیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ اگر اسے پیس یا گھوٹ کر
کے کچے گوشت پر لیپ کر دیا جائے تو گوشت دو گھنٹوں میں اتنا گل جاتا ہے کہ اسے انگلیوں
سے توڑا جاسکتا ہے۔

انجیر خون کی نالیوں میں جسی ہوئی غلاظتوں کو نکال سکتی ہے اسی افادیت کی وجہ سے
حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بواسیر میں پھولی ہوئی دریدوں کی اصلاح کے لیے اس
کے استعمال کا حکم فرمایا۔ اکثر اوقات بلڈ پریشر میں زیادتی خون کی نالیوں میں مومانی آ جانے
سے ہوتی ہے۔ انجیر اس مشکل کا بہترین حل ہے کیونکہ یہ جسم سے چربی لگا کر نکال سکتی ہے۔
بڑھاپے میں جب خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور اعضاء میں بھی فائج کی کیفیت ہوتی
ہے تو ایسے میں انجیر اکسیر کا درجہ رکھتی ہے مگر شرط یہ ہے کہ مریض ایک کثیر مقدار پانچ چھ مہینے
مستسل استعمال کرے۔

گردوں کے خراب ہونے کے متعدد اسباب ہیں۔ اس مرض کی اندرونی صورت یہ
ہوتی ہے کہ خون کی نالیوں میں گٹگی کی وجہ سے گردوں کی کارگزاری متاثر ہوتی ہے۔ یہی کیفیت
پیشاب میں کی اور بلڈ پریشر میں زیادتی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالات میں اگر زندگی کو
اتنی مہلت مل سکے کہ کچھ مدت انجیر کھائی جائے تو اللہ کے فضل سے وہ بیماری جس میں اگر

ہونے کے ایک ماہ بعد کے ایکسے سے پتہ مکمل طور پر صحت مند پایا گیا۔
یہ اتفاق نہیں بلکہ حقیقت ہے کہ انجیر بلاشبہ خوراک کو مکمل ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتی
ہے۔ درد جہاں پر بھی ہوا ہے دور کرتی ہے، ہتھیلیوں کی جلن کو رفع اور پیٹ کو چھوٹا کرتی ہے۔
بھارتی طبی ماہرین بھی متفق ہیں کہ انجیر پتھری کو ختم کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر نیکارنی تجویز کرتا ہے کہ تازہ انجیروں کو رات شبنم میں رکھ کر کسی مٹھاس اور
باداموں کے ساتھ اگر صبح نہار منہ کھایا جائے تو یہ منہ کے زخموں کی زبان کی جلن اور جسم کی حدت کو
پندرہ دن میں ٹھیک کر دیتی ہے یہی نسخہ ہمارے محدثین کرام پچھلے تیرہ سو سال سے بیان کرتے
آئے ہیں۔

انجیر اور بواسیر

نبی کریم ﷺ نے انجیر کے فوائد میں دو اہم ارشادات فرمائے ہیں:

”ایک تو یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور دوسرا جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔“

اسامیل جرجانی اور ابن البطار طبیب ہیں جنہوں نے خون کی نالیوں پر انجیر کے
اثرات کی وضاحت کی ہے۔ بواسیر کے تین اہم اسباب ہیں: پرانی قبض، تغیر معدہ اور کرسی
نفسی۔ ان چیزوں سے مقعد کے آس پاس کی اندرونی اور بیرونی ویدوں میں خون کا ٹھہراؤ ہو
جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ رگیں پھول کر مسوں کی صورت میں باہر نکل آتی ہیں یا اندر کی طرف
رہتی ہیں۔ بعض لوگوں کی بواسیر بیک وقت اندرونی اور بیرونی ہوتی ہے۔ فٹھلے کی نالی پر جب
دباؤ پڑتا ہے تو اس کے ساتھ خون کی نالیوں میں بھی دباؤ بڑھتا ہے۔ چونکہ یہ پہلے پھولی ہوئی
ہیں اس لیے پھٹ جاتی ہیں اور خون بہنے لگتا ہے۔

یہ عمل عام طور پر بیت الحلاء میں اجابت کے دوران ہوتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے
کہ اسلام کے حواجی ضروریات سے فراغت کے بعد ہمیں پانی سے طہارت کی ہدایت کی ہے
اس کے نتیجے میں خون جلد بند ہو جاتا ہے اور عام طور پر زخم پر نہ تو سوزش ہوتی ہے اور نہ ہی
پھوڑا بنتا ہے کیونکہ زخم دن میں کئی بار دھل جاتا ہے۔ یہ اسلامی عمل کرنا تندرست زندگی گزارنے
کا بہترین طریقہ ہے۔ تاہم ان تمام مسائل کا ایک آسان مستقل حل انجیر ہے۔ انجیر پیٹ میں
تخیر ہونے ہی نہیں دیتی، قبض کو توڑ دیتی ہے خون کی نالیوں سے سدے نکالتی اور ان کی
دیواروں کو صحت مند بناتی ہے۔ میں نے اس مسئلے پر طویل عرصہ تحقیقات کی۔

میں انجیر بہت مفید ہے۔ طب کی کتب میں اکثر نسخہ جات میں پوست بچ انجیر دینی کا ذکر آتا ہے اور اس کو بطور مسقی خون اور پھوڑا پانچنسی جذام کوڑھ اور برص کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ ایک صاحب نے ایک دینی نسخہ بیان کیا کہ جنگلی انجیر کی جڑ کا چھلکا لے کر اس کو دودھ میں خوب بوش دیں پھر اس دودھ کو جاگ لگا دیں اس دہی کا کھن کھال کر برص کے نشانات پر لگائیں تو پچھلے عرصے بعد وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر انجیر کی جڑ کا چھلکا اور گل منڈی نیم وزن کا عرق نکال کر چالیس یوم تک دن میں تین مرتبہ استعمال کریں تو برص ختم ہو جاتا ہے۔

گلابیٹھنا

بعض اوقات سردی کے نزلے اور بھغم کی وجہ سے گلے میں درم ہو کر گلابیٹھ جاتا ہے۔ آواز بند یا بھاری ہو جاتی ہے تو ایسے عالم میں انجیر کو پانی میں بوش دے کر لمبے بطور چائے پینا بہت مفید ہے۔ اگر اس کے ساتھ مفتی ملا دیا جائے تو بدرجہا بہتر ہے۔
دمہ کھانسی

جب دے اور کھانسی کے مریض کا کسی طور پر بھغم نہ نکلتا ہو تمام بھغم سینے میں بٹا ہوا ہو سخت ہے چینی اور بے قرائی ہو بار بار کھانسی کا دورہ آھتا ہو تو اسی تمام کیفیت میں مندرجہ ذیل نسخہ بہت مفید ہے:

ھواالشانی

گل بٹھ 9 گرام۔ گل زونہ 9 گرام۔ انجیر خشک چار عدد۔ ملیٹھی ہسی ہوئی 5 گرام۔ مفتی 7 عدد۔ ان تمام اجزاء کو پانی میں بوش دے کر ایک کپ دن میں تین بار استعمال کریں۔ قارئین سے التماس ہے کہ مذکورہ نسخے کی قدر کریں۔ یہ سردی کے نزلے 'ذکام کھانسی' گلابیٹھ جانا، بھغم بیکڑن سینے کا بھغم سے بند ہو جانا اور دمہ وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔



گردے تبدیل نہ ہوں تو موت یقینی ہے شفا یابی پر متفق ہوتی ہے۔

خشک انجیر تو بے چارہ کر دانتوں پر اس راگھ کا منجن کیا جائے تو دانتوں سے رنگ اور میل اتر جاتا ہے۔ سوزنوں کی سوزش کے لیے جتنے بھی منجن بنائے جاتے ہیں اگر ان میں انجیر کی راگھ شامل کر لی جائے تو فائدہ زیادہ جلد اور بہتر ہوتا ہے۔ انجیر کے تازہ پھل سے بچھڑ کر دودھ نکال کر اگر سوسوں پر لگایا جائے تو وہ گر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر پھوڑوں کو پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
(بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس)

انجیر اور دانی قبض

انجیر دانی قبض کا الایا جو آب نوب ہے۔ اس کے لیے ایک واقعہ عرض ہے، احقر بنوں کے ایک حکیم صاحب سے ملا جو کچھ عرصہ پہلے دانی قبض میں مبتلا تھے اور ہر طرح کا علاج معالجہ کرا کے تھک گئے تھے۔ آخر ایک دفعہ انہوں نے ایک جگہ پڑھا کہ اگر تازہ انجیر ایک پاؤ روزانہ ایکس یوم تک کھا لیے جائیں تو قبض، گیس وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔ انہوں نے یہی نسخہ آزمایا۔ موصوف کا کہنا ہے "اس کے استعمال سے جان میں آگئی اور میری گیس ختم ہو گئی۔ پہلے میں ہر نماز کے ساتھ وضو کرتا تھا اور اس کے بھی توٹنے کا فخر ہوتا لیکن اب میں کئی کئی نمازیں ایک ہی وضو سے پڑھ لیتا ہوں۔ گیس اور قبض نام کی کوئی چیز یا قی نہیں رہی۔" احقر نے کئی لوگوں کو اس نسخہ سے صحت یاب ہوتے دیکھا ہے۔ جو لوگ اپنی زندگی سے تنگ آ چکے تھے وہی لوگ بھی زندگی کے شب و روز گزار رہے ہیں۔ اگر تازہ انجیر نہ ملے تو خشک انجیر کے بارہ دانے رات کو گرم پانی میں بھگو رکھیں، صبح انجیر کھالیں اور اوپر سے چائیں تو نیم گرم دودھ پی لیں۔ بعض لوگوں نے اس طرح کیا انہیں بھی فائدہ ہوا اگرچہ مکمل فائدہ تو نہ ہوا لیکن دوسری اودیہ کی نسبت زیادہ فائدہ ہوا۔

کان بھنے کا اکسیر علاج

دو عدد انجیر خشک لے کر تقریباً ایک گلو پانی میں بوش دیں۔ جب ایک کپ پانی باقی رہے تو اتار کر خشک کر کے مریض کو انجیر اور پانی استعمال کرا دیں۔ اس طرح روزانہ ایک ماہ تک ایسا کرنے سے انشاء اللہ کان بھنے کے تمام عوارض ختم ہو جائیں گے۔

انجیر اور برص

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ برص لاعلاج ہے، لیکن ہم یہ بتاتے چلیں کہ برص کے مرض

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

بادام اور چھ درمیانے انجیر کھالیا کرو اور دوپہر اور شب کے وقت مت کھاؤ۔ چنگلی بھر کلونجی بھی جمع سات بار سورہ فاتحہ پڑھ کر پانی سے پھانک لیا کرو۔ ہمارے پیارے رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کلونجی کو ہر مرض کے لیے شفا قرار دیا ہے۔ صبح اور شام کی سیر باقاعدگی سے کرو۔ تم بالکل ٹھیک ہو جاؤ گی۔ اور واقعی تین ماہ بعد ان کی صحت بہت اچھی ہو گئی۔ آج بھی وہ کبھی کبھارا انجیر کھالتی ہیں۔

انجیر کھانے میں لذیذ اور غذائی فوائد سے مالا مال ہے۔ انجیر دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک عام انجیر اور دوسرا شیشی یا چنگلی ہوتا ہے۔ اس کو انگریزی میں 'Figs' عربی میں تین اور عام لوگ چنگوزی کہتے ہیں۔ یہ سیاہ زرد اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ سال میں دو بار اس کا درخت پھل دیتا ہے۔ یہ ایران فلسطین شام یونان جنوبی فرانس لبنان پر کھل 'ایٹین' اطالیہ ترکی اور افریقہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ ہم نے حیرال کے علاقے میں انجیر کھائے وہ سفید اور بڑے عمدہ تھے جبکہ ہنزہ کا انجیر بھی لذیذ ہوتا ہے۔ اس کو ریفریجریٹر میں رکھ کر محفوظ کیا جائے تو پھل چھٹ جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ کیا جاسکتا ہے یا تازہ پھل آپ فوراً کھا سکتے ہیں۔ عام طور پر اسے گندھک کی دھونی دے کر نمک کے پانی میں ڈیو کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ لوگ اسے ڈوری میں ہار کی شکل میں پرو کر مارکیٹ میں لاتے ہیں تاکہ خراب نہ ہو۔ سیاہ انجیر میں پانی زیادہ ہوتا ہے اور یہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ زرد اور سفید انجیر عموماً سارا سال ملا ہے۔ یہ ایک ایسا بین الاقوامی پھل ہے جو کھانے میں لذیذ ہے غذائی اور شفا اثرات کا حامل ہونے کی وجہ سے گوار جاتی پودا ہے۔ کہتے ہیں کہ حضرت آدم علیہ السلام اور حضرت ابراہیم خاں سے ستر پوشی کے لیے جنت میں انجیر کے پتے استعمال کیے۔ اس پھل کا قرآن پاک میں بھی ذکر ہے:

والنّین والزّیتون و طور سینین و هذا البلد الامین۔ لقد خلقنا الانسان فی

احسن تقویم۔

”قسم ہے انجیری کی اور زیتون کی اور طور سینا کی اور اس دارالامن شہر کی کہ انسان کو ایک بہترین ترتیب سے تخلیق کیا گیا۔“

ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں کہیں سے انجیر کا بھرا ہوا تھا ل آیا۔ آپ نے ارشاد فرمایا: ”اگر کوئی کہے کہ جنت کا پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ پھل ہے۔ اسے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتا ہے اور گھٹیا میں مفید ہے۔“ حکیم جانپنوں نے کہا تھا: ”انجیر کے ساتھ جوز (خروٹ) اور بادام ملا کر کھالے

انجیر

مسماہ حسن

ای کی ایک جاننے والی ہمارے گھر آئیں۔ ان کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی۔ انہیں داگی قبض تھا کھانا ہضم نہیں ہوتا تھا اور کس کی شکایت بھی تھی۔ ان کا پیٹ بھی بڑھ گیا تھا۔ پتے میں سوزش تھی۔ موٹاپے کی وجہ سے جوڑوں میں درد رہتا تھا۔ بلڈ پریشر بھی تھا۔ وہ بے شمار دوائیاں استعمال کر رہی تھیں۔ ایک تکلیف دور ہوتی تو دوسری لاحق ہو جاتی۔ بڑا عجیب معاملہ تھا۔

ای نے پوچھا اتنی دوائیاں کھانے کے بعد تمہارے جسم میں حدت نہیں ہوتی۔ وہ بولیں: ”سارے جسم میں آگ سی لگی ہوئی ہے۔ منہ بھی پک جاتا ہے۔ کبھی زبان پر چھالے نکل آتے ہیں۔“

ای نے کہا: ”صبح کبھی اُٹھو؟“

وہ بولیں: ”رات کو نیند کی گولی کھالتی ہوں پھر بھی نیند اچانک رہتی ہے۔ کہیں صبح دس بجے کے قریب جا کر پھر میں دوبارہ اُٹھتی ہوں۔“ ای نے کہا: ”پھر تو صبح کی نماز نہیں پڑھتی ہو گی۔ پہلا کام یہ کرو کہ اللہ انکس اور صبح کی اذان کے وقت اٹھ کر نماز ادا کرو اور قرآن پاک تھوڑا سا پڑھ کر کعبہ کی سیر کے لیے اپنے لائن میں نکلو۔ شروع میں صرف پندرہ منٹ ہلڈ پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھا کر اسے آدھا گھنٹہ کرلو۔ ناشتے میں جو کادلیہ دودھ میں ڈال کر کھاؤ۔ دن میں موی پھل یا جگی سبزیاں کھاؤ۔ کھانے سے تین منٹ پہلے پانچ انجیر کھاؤ۔ کھانا ہضم ہو جائے گا۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد پندرہ منٹ ضرور چلنا ہے۔ اس سے تمہیں خاصا افادہ ہو گا۔“ انہوں نے ای کی باتیں بڑے غور سے سنیں اور ان پر عمل کرنے کا وعدہ کر کے چلی گئیں۔

ایک ماہ بعد وہ خاتون آئیں۔ ان کا وزن بھی کم ہو گیا تھا اور پیٹ بھی پہلے کی نسبت ہلکا تھا۔ جوڑوں میں درد نہیں تھا۔ رات کو نیند اچھی آتی تھی۔ زبان صاف تھی قبض بھی دور ہو چکا تھا اور بلڈ پریشر بھی نارمل تھا۔ وہ بہت خوش تھیں۔ ای نے کہا اب تم صبح نہار منہ پانچ دانے

بدن سن ہونے لگے تو اس کا استعمال فائدہ بخش ہوتا ہے۔ جو لوگ دماغ کی کمزوری کے شاک ہوں وہ اس کا ناشتہ کریں پھر سات پادام ایک اخروٹ کی گری ایک چھوٹی لالچی کے دانے سردائی کی طرح پیں کر پانی میں چینی ملا کر پی لیں 'حافظہ تیز ہوگا۔ انجیر ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو کھانے کے بعد پیٹ پوٹھل پوٹھل لگے وہ کھانے کے بعد تین چار دانے انجیر کھالیا کریں۔ اس سے پیٹ کا تناؤ کم ہوگا کھانا ہضم ہو جائے گا اور طبیعت ہلکی رہے گی۔

قبض اور بواسیر کا بہترین علاج

اس مرض کے لیے انجیر بے حد مفید ہے جن لوگوں کو ہمیشہ قبض کی شکایت ہو یا تھرم میں جا کر بیٹھ جاتے ہوں 'اجابت نہ ہوتی ہو دوا دیاں کھانے سے آرام نہ آتا ہو ان کو چاہیے کہ پابندی سے انجیر استعمال کریں۔ قبض دور ہو جائے گا۔ اپنی طبیعت اور مزاج کے مطابق وہ پانچ سے چھ دانے کھا سکتے ہیں۔

بواسیر کا مرض جب ہوتا ہے تو عموماً تین باتیں ہوتی ہیں۔ ہر وقت بیٹھ کر کام کرنا 'تخیر معده اور دماغی قبض۔

مقصد کے آس پاس خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے رگیں پھول کر مسوں کی صورت میں باہر آ جاتی ہیں یا اندر کی طرف تکلیف دیتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو بیک وقت اندرونی 'بیرونی بواسیر کی شکایت ہوتی ہے۔ جب رفع حاجت کے لیے مریض بیٹھتا ہے تو دباؤ پڑتا ہے۔ فسطی کی نالی کا دباؤ اور خون کی نالیوں کا دباؤ بڑھتا ہے۔ یہ سب سے پہلی پھولی ہوتی ہیں اس لیے دباؤ برداشت نہیں کرتیں اور پھٹ جاتی ہیں 'ان سے خون بہنے لگتا ہے اور جب بھی رفع حاجت کے لیے جائیں تو یہ تکلیف دہ عمل شروع ہوتا ہے۔

انجیر ان سب باتوں کے لیے مفید ہے۔ یہ پیٹ میں ہوا نہیں بنے دیتا اور قبض کی شکایت دور کرتا ہے۔ خون کی نالیاں مضبوط کرتا ہے۔ انجیر خاصی مدت تک کھانے چاہئیں۔ کچھ لوگوں کو چار سے چھ ماہ میں فائدہ ہوتا ہے اور کچھ کو آٹھ دس ماہ میں مکمل صحت ہو جاتی ہے۔ اسے بطور دوا اور غذا کھانے سے پرانے سے پرانا قبض اور بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو بہت زیادہ تکلیف ہو وہ چھ تھار منہ ایک یا چھ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر پانچ دانے انجیر کے اس کے ساتھ کھالیں 'انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ جن کا کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا بدھشی رہتی ہو کھانے

جائیں تو انسان خطرناک زہروں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

دوسرے پھلوں کے مقابلے میں انجیر کا جائزہ لیا جائے تو اس کے اندر بہتر غذائیت موجود ہے۔ اس کے کھانے سے آنتوں کا فعل درست رہتا ہے اور آنتیں نرم رہتی ہیں۔ یہ بیاں کو بچھانے میں مددگار ہوتا ہے۔ بطن کو چھانٹا ہے۔ پرانی کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ پیشاب لاتا ہے اور سدے نکالتا ہے۔ توج کو ختم کرتا ہے۔ نہار منہ کھانے کا اور ہی فائدہ ہے۔ آنتوں میں جو بھی غلاظت چھنی ہو وہ نکال دیتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ پادام اور اخروٹ بھی طبیب سے مشورہ کر کے کھا لیے جائیں تو فائدہ فرود نہ ہوگا۔ اس میں کیویا ایڑا، کھانسی دیکھا جائے تو لمبیاں، سوڈیم پوٹاش، کلسیم، میگنیشیم، آئرن، تانبہ، فاسفورس، گندھک اور کلورین ہونے کی وجہ سے یہ ایک نہایت قابل قدر غذا ہے۔

صدیوں سے طبیب اسے بدن کو سرخ و سفید بنانے، کرم مضبوط کرنے، قوت مدافعت پیدا کرنے، دماغی قبض دور کرنے کے لیے استعمال کرتے آئے ہیں۔ انجیر کا مزاج گرم اور تر ہے۔ ہلکا قبض کشا ہے۔ اس کے استعمال سے تلی کا دم اور جگر کی سختی بھی دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے گردے اور مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ پانچ دانے انجیر کے کھانے چاہئیں۔ وہ ناک اور گلے کی انفیکشن بھی دور کرتا ہے۔ اس کا دودھ بواسیر کے مسوں کا علاج ہے۔ دودھ تیز ہوتا ہے۔ طبیب کے مشورے سے لگنا چاہیے کیونکہ اس کی تیزی سے ہلکا ورم آ جاتا ہے جو خود بخود دور ہوتا ہے اور سے سچھڑ جاتے ہیں۔

طبیب کہتے ہیں کہ تازہ انجیر توڑنے پر جو دودھ نکلے اسے جمع کر کے دو سے پانچ قطرے تک برسن چھل 'ایگزیمیا پر لگائیں تو چند روز کے استعمال سے ساری جگہ صاف ہو جائے گی۔ یہ علاج طبیب کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ گلیٹوں پر اس کا تازہ دودھ لگائیں تو یہ آہستہ آہستہ گھل جاتی ہیں۔

آج کل فضا میں کثافت بہت زیادہ ہے۔ زہریلی گیہوں اور کثافت اور دوسری تیز دواؤں کے اثرات دور کرنے کے لیے چار پانچ دانے انجیر کے کھا کر پیسی ہوئی کھجی دو ماشا کے قریب کھالی جائے تو انسان زہر لے اثرات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ کچھ لوگ انتہائی نازک مزاج ہوتے ہیں۔ انجیر کھانے سے ان کی زبان پر خارش ہونے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے تازہ پانی میں بھگو کر گھنڈہ دو گھنڈہ بعد کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

شک کھانسی، بھگی کھانسی، چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد میں انجیر مفید ہے۔ سردی میں

فائدہ مند ہے اسے ہلکا سا گرم کر لیجئے۔ یہی لیپ پھوڑے کو پکاتا ہے۔ کپڑے پر لگا کر پھوڑے پر لگا دیجئے۔

دانتوں کا علاج

تین چار دانے خشک انجیر کے توڑے پر یا فرانی پان پر چلائے اور اس کی راکھ کو منجن میں شامل کر لیجئے۔ اگر صرف خشک انجیر کی جلی ہوئی راکھ دانتوں پر ملیں تو وہ صاف ہو جائیں گے۔ یہ راکھ مسوڑھوں کی سوزش کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ آپ جو بھی منجن استعمال کرتے ہوں اس میں یہ راکھ ملا لیجئے۔

گردوں کے لیے ایک مجرب نسخہ

بعض دفعہ گردوں میں دباؤ آتا ہے۔ آپ تین بادام ایک اخروٹ کی گری اور چار دانے انجیر کے روزانہ بطور غذا دوا کھائیے۔ خون کی نالیوں میں ٹھکی آ جائے تو گردے اپنا کام پورا نہیں کرے اور پیشاب کم ہو جاتا ہے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ انجیر کے چند دانے مسلسل کھانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔ اپنے معالج یا طبیب سے مشورہ بھی کر لیجئے۔

انجیر کا دودھ

یہ بھی بہت کام آتا ہے۔ پرانے طبیب اس دودھ سے برص کا علاج کرتے تھے۔ تازہ انجیر کا دودھ نکال کر اس میں جو کا آٹا ملا کر دافوں پر قاعدگی سے لیپ کرائے تو اس مرض کا بڑھتا بند ہو جاتا تھا۔ اسی طرح دانت یا ڈاڑھ میں سوراخ ہو جاتا تو انجیر کا دودھ روئی پر لگا کر احتیاط سے دانت میں رکھا جاتا تو درد دور ہو جاتا۔ برص کے علاج میں انجیر کھلائے جاتے ہیں اور اس کا پوست گلاب کے عرق میں کھرل کر لگایا جاتا ہے۔ یہ دودھ جسم پر لگتا ہے۔ اس لیے کسی قابل تکیم یا طبیب کی زیر نگرانی اس کا استعمال کرنا چاہیے۔

جن کی کمر میں درد رہتا ہو وہ بھی روزانہ انجیر کے تین چار دانے کھا کر درد سے نجات پا سکتے ہیں۔ یہ سوچ کر اور نیت کر کے کھائیے کہ انجیر جنت کا میوہ ہے اور اس کی تعریف ہمارے پیارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کی ہے۔ یقیناً اس کو فائدہ ہے شمار ہیں۔ انجیر نرم اور تازہ لیجئے۔ کالی سوگی انجیر مت لیجئے۔ بعض اوقات توڑنے سے سفید کیزے بیجوں میں نظر آتے ہیں۔ کیزوں والی انجیر کھانے سے فائدہ کے بجائے نقصان ہوگا۔

پینے میں اعتدال نہ ہونے سے بڑھتی اور زیادہ ہو جاتی ہو وہ کھانا کھانے سے پہلے کم از کم آدھ گھنٹہ کا وقفہ دے کر انجیر کھالیا کریں۔ ان کا کھانا بےشم ہوگا۔ تین سے پانچ دانے حسب ضرورت کھائے جاسکتے ہیں۔

گردے اور پتے کی پتھری

پتے کی پتھری عام طور پر خواتین میں زیادہ ہوتی ہے۔ جو خواتین چالیس برس یا زیادہ عمر کی ہوں، شمم موٹا ہو، کیس کی شکایت رہتی ہو پیٹ درد کی عموماً شکایت اور قبض رہتا ہو ان کے پتے میں سوزش ہو جاتی ہے۔ دواؤں کے ساتھ ساتھ ان کو گوشت انڈے، کھجی، مغز، چاول، ساگ، پاک، ٹماٹر کی ممانعت کر دی جاتی ہے اور ان کو یورٹک لٹلے کی دوائیاں دی جاتی ہیں۔ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو باخوردست کرتا ہے، آکسلٹ اور یورٹک کی افزائش کو روکتا ہے۔ اس کے کھانے سے پتھری حل ہو کر دور ہو جاتی ہے۔ بھارت میں انجیر پر بڑے تجربات ہوئے ہیں۔ بھارتی ماہرین تجربے کی بنیاد پر کہتے ہیں کہ انجیر میں پتھری حل کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے اور انہوں نے مریضوں پر اسے آزمایا ہے۔

پیٹ کم کرنے کا علاج

ہمارے ہاں لڑکیاں اور خواتین بے شمار اشتہاری دوائیاں استعمال کرتی ہیں جن سے بعض اوقات نقصان بھی ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انجیر کو ایک ایسا فائدہ مند پھل بنایا ہے جس کے کھانے سے نقصان کے بجائے فائدہ ہی فائدہ ہے۔ روزانہ اس کے چند دانوں کا استعمال جسم سے فائو پر چلی تحلیل کر دے گا اور پیٹ بھی چھوٹا ہو جائے گا۔ اس کے کھانے سے ماہانہ نظام بھی درست رہے گا۔ جو خواتین بچوں کو دودھ پلاتی ہیں ان کو یہ فائدہ ہوگا کہ بچوں کو دودھ بھی زیادہ ملے گا اور چہرے پر نکسار آ جائے گا۔

پیٹ کی بیماریوں کا علاج

آپ صبح نہار منہ انجیر کھائیے۔ آنتوں میں جو رکاوٹ ہوگی وہ دور ہو جائے گی اور پیٹ سے ہوا خارج ہو کر آرام آ جائے گا۔ اگر آپ تین دانے اس کے اور تین دانے بادام کے کھالیا کریں تو پیٹ کی اکثر و بیشتر بیماریاں ٹھیک ہو جائیں گی۔ بچوں کی اکثر اہم دور کرنے کے لیے بھی انجیر بہت مفید چیز ہے۔ سوکے انجیر لے کر پانی میں حسب ضرورت باریک چیں کر لیپ کیجئے۔ جوڑوں کے درد کے لیے بھی یہ لیپ

انڈے کے تین حصے ہیں: سفیدی زردی اور بیرونی پھلکا یا خول۔ انڈے کی زردی اور سفیدی دونوں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان دونوں میں الگ الگ تناسب سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

انڈے کا 58 فیصد حصہ سفیدی پر مشتمل ہے۔ اس میں 87 فی صد پانی اور 12 فیصد پروٹین ہوتی ہے۔ زردی 32 فیصد حصے پر مشتمل ہے اس میں 49 فیصد پانی، 32 فیصد چکنائی اور 17 فیصد پروٹین ہوتی ہے۔

انڈے کا خول تک کیلشیم کاربونیٹ کا خزانہ ہے اس لیے اسے مرغیوں کی خوراک بنانے کے علاوہ ادویہ کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم زمانے میں عمارتوں کی تعمیر میں اسے پتھر کی استعمال کیا جاتا تھا تاکہ دیواریں مضبوط بنیں۔ انڈے کے کل وزن کا 10 فیصد خول پر مشتمل ہوتا ہے۔

انڈے میں موجود پروٹین انسانی جسم کو وہ تمام امائنو ایسڈ فراہم کرتا ہے جو صحت اور تندرستی کے لیے ضروری ہیں۔ اس میں تمام ضروری حیاتین بھی پائے جاتے ہیں۔ موسم اور مرغی کی خوراک کے مطابق مرغیاں کم یا زیادہ انڈے دیتی ہیں۔ عموماً مرغیاں سردیوں کی نسبت گرمیوں میں زیادہ انڈے دیتی ہیں۔ اسی طرح اچھی خوراک کھانے والی مرغیوں کے انڈے زیادہ غذائیت بخش ہوتے ہیں۔ انڈے کی زردی دھانس ڈی کا خزانہ ہے۔ چانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں دودھ کے بعد انڈا سب سے زیادہ غذائیت بخش اور مفید ہے۔

مگر انڈے کا زیادہ استعمال معصر صحت سے ہو سکتا ہے کیونکہ تاثیر کے لحاظ سے یہ گرم ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بچے میں تین سے چار انڈے کھانا کافی ہے۔ سردیوں میں روزانہ ایک انڈا کھایا جا سکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ انڈا کو ایسٹروں بڑھاتا ہے لیکن ایسا عموماً تیل یا گھی میں تلے ہوئے انڈے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جو لوگ کو ایسٹروں سے بچنا چاہتے ہیں وہ ابلا ہوا انڈا کھاتے ہیں۔

بلند فشار خون کے مریض عموماً انڈوں سے اجتناب کرتے ہیں تاہم پست فشار خون کے مریض انڈا استعمال کرتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ خون کا دباؤ کم ہونے پر فوراً انڈا کھایا جاتا ہے تاکہ دباؤ متوازن ہو جائے مگر طبی نقطہ نظر سے یہ غلط بات ہے۔

انڈا غذائیت سے بھرپور غذا ہے لیکن اگر اسے اعتدال سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ نقصان دیتا ہے۔ دقت نے اس سے کئی غلط تصورات منسلک کر دیے ہیں مثلاً کئی لوگ متفرق

انڈا

افشین غم

One Urdu Forum Com

مسلمان کو صبح سے دست آرہے تھے اس وجہ سے اس کی امی آمد نہ بہت پریشان تھی۔ وہ گھر پر ایک جی تھی اور اس کا گھر شہر سے ذرا فاصلے پر تھا لہذا تنہا مسلمان کو ڈاکٹر کے پاس لے جانا ممکن نہ تھا۔ آمد کا یہ پہلا بچہ تھا اور اس سے قبل اس نے ایسی صورت حال کا کبھی سامنا ہی نہیں کیا۔ تھا اسے کچھ پتہ نہ تھا کہ مسلمان کے دست روکنے کے لیے کیا ترکیب آزمائی جائے۔ دیکھتے ہی دیکھتے مسلمان بیچارہ کھلا کر رہ گیا۔ آخر آمد نے ہمت کر کے اپنی ہمسائی کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ آمد حال ہی میں یہاں منتقل ہوئی تھی اور اس کی کسی سے خاص راز و رمز نہیں تھی۔

اس نے اپنی ہمسائی کو تمام صورت حال بتائی تو اس نے آمد کو اپنے گھر بٹھایا، دلاس دیا۔ اس کے بعد فوراً باورچی خانے گئی انڈے کی سفیدی پانی میں بیچٹ کر لائی اور مسلمان کو پلائی۔ شام تک اس کی حالت کافی تسخیل گئی اور دست آنا کم ہو گئے۔ یہ حقیقت ہے کہ اس قسم کے ٹوٹنے و پھٹنے کے علاوہ دیگر ضروریات میں بھی بروئے کار آیا جا سکتا ہے۔

دنیا میں انڈا پہلے آیا یا مرغی یہ بحث اپنی جگہ لیکن انڈا اپنے ذائقے اور افادیت کے باعث باورچی خانے میں اپنی مستقل جگہ بنا چکا ہے۔ صبح ناشتے میں ہر کوئی حرے دار آلیٹ یا تیلے ہوئے یا ابلے ہوئے انڈے کی فرمائش کرتا ہے۔ کسی کو انڈا لگے میٹھے تو س پسند ہوتے ہیں۔ کوئی میٹھا آلیٹ پسند کرتا ہے اور کوئی انڈے کا طوطا کھانا چاہتا ہے۔ ناشتے کے علاوہ انڈا دوپہر اور رات کو کھانے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے خصوصاً اس وقت جب گھر میں کچھ پکا ہوا نہ ہو۔ کسی کو کھانا پکانا آئے یا نہ آئے انڈا ابانا اور کھانا ضرور آتا ہے۔ خاص طور پر بیکری کی حرے دار اشیا مثلاً کیک، بسکٹ وغیرہ کی تیاری میں انڈا ایک اہم جز ہے۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

امراض میں جلتا ہونے کے باوجود روزانہ کھاتے ہیں کیونکہ وہ اسے طاقت بخش غذا سمجھتے ہیں حالانکہ انڈے کی زیادتی فائدے کے بجائے صحت بگاڑتی ہے۔

انڈے کے دیگر استعمال

قدرتی کنڈیشنر

بالوں میں روکھائی اور خشکی ہو تو انڈے سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ انڈے میں تیل توڑی مقدار میں شامل کریں اور بالوں میں لگائیں، کچھ دیر بعد دھونے پر بال نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

انڈے کا ماسک

انڈا جلد کے لیے بھی مفید ہے۔ اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی زردی پیمینٹ کر چہرے پر لگائیے۔ چینی جلد کی صورت میں سفیدی لگائیں۔ اس میں حسبِ وقتا گلاب کا عرق، شہد وغیرہ شامل کیا جاسکتا ہے۔ چہرے کی جھریاں ختم کرنے کیلئے دہلی انڈوں کا ماسک بہت مفید رہتا ہے۔ ایک موثر ٹونیکا

موسم گرما میں پھپکیوں کی شکایت رہتی ہے، پھپکیاں کبھی باورچی خانے میں اور کبھی غسل خانے میں نظر آتی ہیں۔ اس سے نجات کے لیے انڈے کا خول بہت موثر ہے۔ ثابت انڈے میں ایک جانب چھوٹا سوراخ کر کے زردی اور سفیدی نکال لیں اور خول کو اس جگہ لگا دیں جہاں پھپکی کا بسرا ہو، دوبارہ وہاں کبھی پھپکی نظر نہیں آئے گی۔

انڈے کے لذیذ کھانے

انڈے	چھوٹا عدد
چائے کی پتی	تین چمچ
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
لوگ	تین عدد
سویا ساس	دو چمچ

ترکیب:

انڈوں کو دس منٹ تک ابلیں پھر انہیں اچلتے پانی سے نکال کر فوراً برف والے

اردو غذاؤں کا انسائیکلو پیڈیا

سندے سے پانی میں ڈال دیں۔ اب انڈوں کو چمچ سے پھینکیں تاکہ انڈوں کے پھلکے پر دراڑیں پڑ جائیں مگر دھیان رہے کہ وہ ٹوٹے نہ پائیں۔ اب اتنا پانی لیں کہ انڈے اس میں ڈوب جائیں اس میں چائے کی پتی دارچینی، لوگ اور سویا ساس ڈال کر چمچ سے ہلائیں۔ جب پانی اچلتے لگے تو ثابت انڈے پھنگوں سمیت اس میں ڈال کر تیس منٹ تک پکائیں پھر انہیں ٹھنڈا کریں اور پھلکا اتار کر پیش کریں۔ یہ انڈے دیکھنے میں خوبصورت اور کھانے میں بہت لذیذ ہوتے ہیں۔

ٹینٹھا آملیٹ

انڈے	دو عدد
چینی	دو چمچ
سبز الائچی	چار عدد
گھی یا تیل	تین چمچ

ترکیب:

انڈے پیمینٹ کر ان میں چینی حل کریں پھر فراہی پان میں تیل گرم کر کے اس میں الائچیاں ڈال دیں۔ اب آجے جھی کر کے انڈے بھی ڈال کر انہیں جلدی سے پھپلا دیں پھر دونوں طرف سے پکا کر اتار لیں۔

میوینیز

انڈے	دو عدد
پکانے کا تیل	ایک کپ
نمک	آدھی چمچی
چینی	ایک چمچی
سرکہ	ایک چمچ

طریقہ:

بلینڈر میں انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ اب اس میں نمک چینی اور سرکہ ڈال دیں۔ بلینڈر کو چلائیں اور تیل و حار کی صورت میں آہستہ آہستہ انڈے ملیں۔ تیل ڈالنے سے انڈے کریم کی شکل اختیار کر لیں گے جسے میوینیز کہا جاتا ہے۔

میوینیز میں ابلے ہوئے انڈے مرغی، سبزیاں اور پھل وغیرہ شامل کیے جاسکتے ہیں۔

اسے مختلف قسم کے سلاہ بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں ذیل روئی کے توس ہا لگا کر اس سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ کلب سینڈوچ، چکن سینڈوچ اور برگر وغیرہ میں بھی انڈے کی یہ سوغات استعمال کی جاتی ہے۔



بابونہ

ابوصارم

شہر کے مضافات میں جب ایک موٹر سائیکل سوار بس سے ٹکرا کر گرا تو لوگ اس کے گرد اکٹھے ہو گئے۔ زخم گہرے نہیں تھے لیکن ان سے خون دس رہا تھا اور خطرہ تھا کہ زخمی موت کا شکار ہو جائے گا۔ قریب دو چور میں کسی ڈاکٹر کا مطب بھی نہیں تھا جو آ کر ابتدائی طبی امداد فراہم کرتا۔ اسی دوران ایک شخص کسی حکیم کو لے آیا۔ اس وقت تک زخمی تکلیف کے مارے ترپے لگا تھا۔ حکیم نے زخمی کے زخم دیکھے اور اپنے تھیلے سے کوئی سفوف نکالا سے زخموں پر مل دیا۔ زخمی کو وہاں ہوا جیسے زخموں سے پھوٹی درد کی آگ پر کسی نے سرد پانی ڈال دیا ہے، وہ سکون محسوس کرنے لگا۔ سب لوگ سفوف کی کرامت پر حیران ہوئے۔

زخموں کی تکلیف کم کرنے والا یہ سفوف گل بابونہ (Chamomile) سے بنایا گیا تھا۔ نباتات کے خاندان آسٹیرسیا (Asteraceae) سے تعلق رکھتا ہے۔ گل داؤدی بھی اسی خاندان سے ہے۔ پودا دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ افزائش کے لیے دھوپ ضروری ہے۔ خشک مٹی میں آگیا ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں خشک رہے۔ موسم بہار میں نئے پھول کھلتے ہیں۔ اس کے خوبصورت پھل خوشبودار ہوتے ہیں۔ مرکزی ٹکیہ زرد اور چٹا سفید ہوتی ہیں۔ گھریلو باغات میں یہ پودا عام لگایا جاتا ہے۔ اس کی تین اقسام ہیں۔ عام بابونہ کاسٹ ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں سے سبب جیسی خوشبو آتی ہے۔

جزی بوئیوں سے بنی کئی ادویات متفرق امراض میں استعمال ہوتی ہیں لیکن بابونہ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ تمام بیماریوں کا علاج سمجھی جاتی ہے۔ بے شمار خصوصیات کی حامل یہ جزی ہلکی آبی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی ہے کہ جرس ڈاکٹروں نے اسے 'ایلیس سوٹراٹ' (Alles Zutraut) کا نام دے رکھا ہے جس کا مطلب ہے کوئی بھی کام کرنے والی شے۔ اس قیمتی جزی بوئی سے بنی ادویات خاص طور پر ہاشے کی ہر قسم کی بیماریوں میں مفید

حالیہ تحقیق کے مطابق اگر کوئی مرض نہ ہو تب بھی بالونہ کی چائے کا باقاعدہ استعمال فائدہ مند ہے کہ کئی "موقع پرست" امراض کو دور رکھتا ہے۔ جو لوگ باآسانی ناک یا گلے کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں وہ چائے کے ٹھوٹے پیچے اتارنے سے قبل اسے چند گھنٹوں کے لیے منہ میں چاروں طرف گھمائیں۔

یہ چائے اعصابی دباؤ کم کرنے کا بھی موثر علاج ہے۔ اسے زیادہ سکون آور بنانے کے لیے ڈاکٹر سفوف تیار کرتے ہوئے اس میں لیوں یا پودینے کے پتوں کا سفوف بھی ملا لیتے ہیں۔ یہ چائے کیونکہ کھجکھجی منہ میں دور کرتی ہے لہذا ان کی لوگ سونے سے پہلے اسے لپ کر پرسکون نیند لینے ہیں۔

جلد کے امراض

جب چہرے پر سخت اور سوزشی پھینسیاں یا مہاسے نکل آئیں تو درج بالا چائے کے سرد پانی سے روزانہ ایک دفعہ چہرہ دھوئیں اس عمل سے پھینسیوں وغیرہ کے زہریلے مادے ختم ہوتے ہیں سوزش کم ہوتی ہے اور مزید دانے نہیں نکلتے۔

بالونہ کا سفوف پشپاری کی دکان سے عام ملتا ہے۔ اسے گرہر میں ہونا چاہیے کیونکہ چھوٹے موٹے زخموں اور بھلے ہوئے نشانوں پر اسے لگانے سے جراثیمی چھوٹ سے بچاؤ ہوتا ہے اور تکلیف کم ہوتی ہے۔ یہ سفوف دافع پھپھوندی کی خصوصیات بھی رکھتا ہے۔

بھاپ سے غسل

نزہ زکام اور مخصوص اقسام کے بخار میں غٹھن سی محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کے لیے بالونہ کے سفوف پر گرم پانی (اُبلتا ہوا پانی نہ ہو) ڈالیے اور اٹھتی ہوئی بھاپ میں سانس لیں طبیعت کھل جائے گی۔

یہ بھی یاد رکھیے!

ماہرین کے مطابق بالونہ سب سے محفوظ جڑی بوٹی ہے لیکن دیگر جڑی بوٹیوں کی طرح چند لوگ اس سے الرجی رکھتے ہیں اور ان میں چھپا کی (Hives) 'تپ کا ہی (Hay Fever) اور دسے جیسی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس لیے مشورہ ہے کہ پہلے بالونہ سے بنی دوا تھوڑی سی استعمال کریں تاکہ یقین ہو جائے کہ آپ ان چند لوگوں میں شامل نہیں جو بالونہ سے الرجی رکھتے ہیں۔

ہیں، جلن اور سوزش کم کرتی ہیں، قولنج اور جسانی درد میں مفید ہیں، عام زخموں کو ٹھیک اور مقوی مشروب کی حیثیت سے اعصابی دباؤ کم کر کے انسان کو پرسکون کرتی ہیں۔

تحقیق کے مطابق مصریوں نے سب سے پہلے بالونہ کو بطور علاج استعمال کیا، وہ اس کی زبردست علاجی صلاحیتوں سے اتنے متاثر ہوئے کہ اسے دیگر جڑی بوٹیوں سے اعلیٰ سمجھتے گئے۔ یونانی اور رومی طبیوں نے بعد میں دریافت کیا کہ بالونہ کا سیال جو ہر پینے سے ہائے تکلیف کم ہوتی ہے اور کئی اقسام کے بخار رفع ہوتے ہیں۔ اگر آمیزے کو ببردنی طور پر زخموں پر لگایا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہوتے ہیں اور چھوٹ نہیں پھیلتا۔

اس دریافت کے بعد صدیوں تک انسان بالونہ سے بنی ادویات کے ذریعے متفرق بیماریوں سے چھٹکارا پاتا رہا لیکن تجزیاتی صدی میں جب جدید سائنس نے نت نئی "مجزارف" ادویات ایجاد کیں تو بہت سی روایتی نباتاتی ادویات کی طرح بالونہ کی جڑی بوٹی بھی گوشہ گشتا میں چلی گئی۔

لیکن اب دو وجوہات کی بنا پر بالونہ سے بنی ادویات لوگ پھر استعمال کرنے میں پہلی ہی کہ جدید تحقیق سے ثابت ہو گیا ہے کہ بالونہ علاجی صلاحیتیں رکھتا ہے اور اس کی شہرت سنی سنائی باتوں پر استوار نہیں ایسی لیے لوگ بالونہ سے بنی ادویات لینے لگے ہیں۔ دوسری یہ کہ لوگوں کو پتہ چل گیا ہے کہ لیٹرائیڈ میں بننے والی ادویات کئی منفی جسمی اثرات بھی ہیں اسی لیے وہ دوبارہ "فطری" ادویات کھانے لگے ہیں جو زیادہ محفوظ اور موثر ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر اب کہنے لگے ہیں کہ بالونہ کی بیماریوں میں مفید ہے۔ یورپی اور امریکی طبی دان اس قیمتی جڑی بوٹی پر تحقیق کر رہے ہیں مستقبل میں یقیناً اس کی مزید خصوصیات کا پتہ لگے گا۔ بہر حال انہوں نے دریافت کیا ہے کہ بالونہ درج ذیل طریقوں سے استعمال ہو سکتی ہے

بالونہ کی چائے

اگر پیٹ میں مروڑ آئیں! اجابت اور جیض تکلیف سے ہوں تو دن میں بالونہ سے بنی چائے کے دو تین کپ پیجئے۔ یہ چائے بخار بھی رفع کرتی ہے۔ چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پشپاری کی دکان سے بالونہ کے خشک پھلوں کا سفوف خریدیے، دو چمچی سفوف ایک کپ میں دس پندرہ منٹ کے لیے ڈالیں پھر نوش کریں۔ ضروری ہے کہ پانی اُبلتا ہوا نہ ہو کیونکہ کھانے پانی میں سفوف ڈالنے سے وہ قیمتی اجزاء (Volatile) مادے ہوا میں تحلیل ہو جاتے ہیں جو مرغا دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

نہم میں چربی نہیں بڑھتی۔ کیلشیم کی وجہ سے ہڈیاں اور دانت مضبوط و مستحکم ہوتے ہیں۔ اپنے ذہن، جسم ہونے کی وجہ سے دماغ اور چٹائی کے لئے مفید ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے یہ قدرت کی یہ خصوصی نعمت ہے۔ بادام میں حراؤں کی مقدار کافی ہوتی ہے یعنی سو گرام باداموں میں چھ سو۔ اسے موسم سرما میں لوگ آسانی سے استعمال اور بہنم کر لیتے ہیں۔ بعض گرم مزاج لوگوں کو موسم گرما میں موافق نہیں آتے۔ اس مزاج کے لوگ گرمیوں میں اس کا استعمال سردائی کی صورت میں کر سکتے ہیں دیکھیں یہ ہمارے مشرق کی روایت بھی ہے اس کی تیار کی طریق درج ذیل ہے۔

ایک کلو	دودھ
15 عدد	مغز بادام
1 چمچہ چائے والا	خشخاش
2 عدد	الاچنی خورد
1 چمچہ	سوف
10 عدد	مغز پستہ
1 چمچہ	شہد

سب اشیاء دودھ میں چیں کر برف سے ٹھنڈا کر کے کوش جاں کریں اس سے نہ صرف طبیعت کو فرحت ہوگی بلکہ جسم اور دل و دماغ کو توانائی ملے گی۔ بادام کی دو قسمیں ہیں بادام شیریں اور بادام تلخ۔ بادام کا روغن بھی نکال دیا جاتا ہے جو قبض کشا خشک کھانسی، شائد کی خراش آنتوں کی سوزش میں مستعمل ہے جبکہ بادام تلخ کا روغن عام طور پر کاسٹیکس میں استعمال کیا جاتا ہے چہرے کی رنگ نکالنے اور چھائیاں دور کرنے والی کریبوں میں بطور غذا استعمال ہوتا ہے۔ بین الاقوامی منڈی میں بادام تلخ کی مانگ زیادہ ہے تاہم اس کا اندرونی طور پر استعمال منع ہے کیونکہ اس میں پرسک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے ممالک میں بادام شیریں اور بادام تلخ الگ الگ کیتوں میں لگائے جاتے ہیں تاکہ آپس میں مل نہ جائیں مگر ہمارے ہاں اس پر توجہ نہیں دی جاتی۔ یہی وجہ ہے کہ ہر چمچی یا پانچویں گری تلخ نکل آتی ہے۔ قدرت کی اس نعمت سے صحیح فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ اسے موسم کی مناسبت سے صحیح طریق سے استعمال کیا جائے تاکہ اس کے غذائی اجزاء و فوائد سے جسم کو مطلوبہ مقاصد مل سکیں۔ بادام کا اطباء کرام صدیوں سے استعمال کراتے آ رہے ہیں۔ چند تدابیر تحریر کر

بادام

حکیم راحت نسیم سوہدروی

خشک میوہ جات بھی قدرت کی حضرت انسان کے لئے نعمتوں میں سے ایک ہیں۔ انہیں موسم سرما میں ساری دنیا کے لوگ بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔ ان میوہ جات میں ایک بادام ہے جسے اپنی غذائی افادیت کی وجہ سے خشک میوہ جات کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ بادام کے اجزائے ترکیبی کا تناسب یہ ہوتا ہے:

جیاتین ب (تھامین)	25ء ملی گرام
جیاتین ب 2 (رائبو فلادین)	0.67ء ملی گرام
ٹاپامین	4.6ء ملی گرام
کیلشیم	254ء ملی گرام
فلاد	4.4ء ملی گرام
فاسفورس	474ء ملی گرام
نشاستہ	19.6ء ملی گرام
پکٹائی	54.1ء ملی گرام
پروٹین	18.6ء ملی گرام
حارے	597ء سو گرام

علاوہ ازیں بادام کے اجزائے ترکیبی میں پوجاشیم، میگنیم اور فاسفٹ بھی ہوتے ہیں۔ بادام کے اجزائے ترکیبی سے بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ یہ بچوں، نوجوانوں اور مسمر خراؤ کے لئے کیسا مفید ہے۔ بادام سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور جسم پھل پھولتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھولان اور پاؤی بلڈرز (تن ساز) بادام خاص طور پر استعمال کرتے ہیں۔ نشاستہ اور پروٹین کی وجہ سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ اس کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ بادام کے استعمال

رہا ہوں۔

وزن بڑھانا

وہ نوجوان جن کا وزن اپنی عمر اور قد کے مطابق کم ہو وہ مغز بادام شیریں دس عدد کسکش سبز دو تولے رات تازہ پانی میں بھگو دیا کر صبح بادام چمیل کر کشش کے ساتھ چبا کر کھا لیں اور ایک گلاس دودھ پی لیا کریں یہ عمل دو ماہ تک مسلسل کیا جائے وزن بڑھ جائے گا اور صحت اچھی ہوگی۔ یہ تدبیر میرے استاد محترم شہید پاکستان حکیم محمد سعید کا معمول مطلب بھی رہا ہے جس کے نتائج بہت اچھے رہے۔

دماغی طاقت

جو لوگ دماغی کام کرتے ہیں مثلاً لکھتے پڑھتے ہیں ادیب و صحافی ہیں یا مالیاتی اداروں میں اکاؤنٹس کا کام کرتے ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ لکھنے کے بعد یا ڈیوٹی ختم ہونے پر جب اٹھتے لگتے ہیں تو سر میں پتھر آتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور کسی چیز کا سہارا لے کر اٹھتے ہیں جس کی وجہ دماغی کام کی کثرت سے دماغی کمزوری ہوتی ہے ایسے لوگ روزانہ دس عدد مغز بادام شیریں خوب چبا کر کھالیا کریں۔

گلے میں بلغم

بہت سے لوگ گلے میں بلغم کی شکایت کرتے ہیں اور دن بھر کھٹک کر گھا صاف کرتے ہیں اس کو نزلہ گرنا یا کیرا بھی کہتے ہیں ایسے حضرات روزانہ صبح نہار منہ بادام پانچ عدد کالی مرچ تین عدد کے ساتھ خوب چبا کر کھالیا کریں۔ جو لوگ یہ عمل اوائل عمر سے معمول بنالیتے ہیں۔ وہ دماغی و اعصابی کمزوری سے محفوظ رہتے ہیں اور انہیں بلغمی امراض اور نظری کمزوری نہیں ہوتی۔

خشک کھانسی اور گلے کی خراش

خشک کھانسی اور گلے کی خراش والے حضرات بادام کو نمک لگا کر خوب چبا کر کھائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

نیند نہ آنا

اکثر لوگوں کو ذہنی انتشار یا دماغی خشکی کے سبب نیند نہیں آتی جس سے اعصابی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں دماغی خشکی کا شکار اور اس سبب نیند نہ آنے والوں کے

لے ذیل کی تدبیر بڑی موثر ثابت ہوئی ہے:

مغز بادام شیریں	10 عدد
مغز کدو شیریں	3 ماش
خشکش	3 ماش
خم کا ہو	3 ماش
کنجد سفید	3 ماش
الہ پتی خورد	2 عدد
کالی مرچ	3 عدد

ایک گلاس دودھ میں بیس چھان کر صبح نہار منہ پینے سے نہ صرف نیند آئے گی بلکہ دماغی خشکی دور ہوگی یادداشت حافظہ بہتر ہوگا بھوک اچھی لگے گی۔

لکنت یا تو سلاپن

بچوں میں تو سلاپن عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے اگر یہ لمبا عرصہ رہے تو لکنت بن جاتی ہے۔ اس کے لئے اطباء کرام حسب ذیل تدبیر اختیار کرتے ہیں:

مغز بادام	50 عدد
ورق نقرہ	10 گرام
مغز پتہ	20 گرام
زعفران	5 گرام
لوہک	5 گرام
دارچینی	10 گرام
شہد	200 گرام

تمام اشیاء چیں کر شہد میں ملا کر توتلے چوں کو صبح و شام تین تین گرام کھلایا کریں۔

بادام کا دودھ

بادام کا دودھ ایک عمدہ غذا ہے اور لا جواب شروب ہے جس کے اندر پروٹین وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ خون کی کمی آنسو کے امراض موتی جھرا کے بخار اور جگر کے لئے بہت مفید ہے۔ بعض لوگوں کو مغز ہشتم نہیں ہوتے ایسے لوگ خوب چبا کر استعمال کریں۔ بادام

استعمال سے چند گھنٹے قبل پانی میں جھگو دیں تاکہ نرم ہو جائیں اس کے علاوہ جیسے کہ چھڑک کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح یہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔
طلبہ کیلئے

جو طلبہ بہت پڑھتے ہیں یا پڑھتے ہیں مگر یاد نہیں رہتا۔ بعض طلبہ قرآن حکیم حفظ کرتے ہیں تو ایسے طلبہ کو جنہیں دماغی ریاضت کرنا پڑتی ہے اپنی دماغی طاقت کو قائم رکھنے یا یادداشت بڑھانے کے لئے روزانہ مغز بادام سات عدد تازہ پانی میں رات جھگو مرغ جھیل کر کھا لینا چاہئے۔
روغن بادام

بادام کا روغن بھی کشید کیا جاتا ہے جو دوائی اثرات رکھتا ہے۔ طب میں اس روغن کا استعمال قبض کشا کے طور پر ہوتا ہے۔ یہ روغن آنکھوں کی خشکی دور کرتا ہے۔ دماغی خشکی دور کرتا ہے۔ جسم کو توانائی دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔ قبض دور کرنے کیلئے روغن بادام دو چمچ ایک گلاس دودھ میں ملا کر رات کو پنی لیا جائے۔
تخ باداموں کا روغن کاسٹیکس میں مستعمل ہے۔ چہرے کی چھائیوں کو دور اور رنگ صاف کرنے کے لئے بطور ضار دینیے لپ کیا جاتا ہے اس وجہ سے عالی منڈی میں بادام تلخ کی مالک زیادہ ہے تاہم تلخ بادام کا اندرونی طور پر استعمال منع کیا جاتا ہے۔



بادام: سرما کا تھنہ

صغیرہ بانو شیریں

میری والدہ کو ایک دفعہ ایسی خشک کھانسی ہوئی جو کسی طرح ٹھیک نہ ہوتی تھی۔ ڈاکٹر کی دوا سے لے کر حکیموں کے لعوق تک استعمال کیے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ کھانسی کھانسی کر رہا حال ہو جاتا۔ حلق خشک آنکھوں سے پانی بہنے لگتا۔ بعض دفعہ ایسا محسوس ہوتا جیسے دے کا دورہ پڑ گیا ہو۔ بھارت سے ایک ملنے والی خاتون آئیں۔ انہوں نے امی کا حال دیکھتے ہی کہا۔ سات آٹھ بادام کی گریاں بار یک ہیں کر گائے کے کھکن میں ملائے اور تھوڑی سی چینی یا مصری چیں کر ملائے اور ان سے کبے کر اسے چات لیں۔ اتفاق سے گھر میں مصری موجود تھی۔ جلدی سے بادام اور مصری چیں کر گائے کے کھکن میں ملا کر چٹائی۔ تیرا ان بات تھی کہ کھانسی جو رکے کا نام نہ لیتی تھی وہ رک گئی۔ تین دن صبح شام یہ نسخہ استعمال کرنے سے ان کی خشک کھانسی دور ہو گئی۔

بادام مشہور میوہ ہے اور سب لوگ اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ زمانہ قدیم سے اس کی کاشت کی جا رہی ہے۔ اردو فارسی ہندی میں بادام ہی کے نام سے مشہور ہے۔ عربی میں مٹھے بادام کو لوز اخلو اور انگریزی میں Almond کہا جاتا ہے۔ بادام اگلانے والے خاص ممالک میں فرانس، اٹلی، ریاست ہائے متحدہ امریکہ، فلسطین، ایران، افغانستان اور پاکستان شامل ہیں۔ پاکستان میں اس کی کاشت کوئٹہ، طالت ڈویرن میں زیادہ کی جاتی ہے۔

بادام کی دو قسمیں ہیں۔ ایک تلخ اور دوسرا میٹھا۔ اس کا درخت عموماً 20 سے 25 فٹ تک اور بعض دفعہ اس سے بھی زیادہ لمبا ہوتا ہے۔ پتے اوپر سے چوڑے اور پینے سے تنگ اور گنجان دانے دار ہوتے ہیں۔ پھل جب پکا ہوتا ہے تو سبز رنگ کا پھلکی روئیں والا ہوتا ہے۔ اندر کی گری حے میں کسلی اور معمولی سی کھاس لیے ہوتی ہے۔ جب پھل پک جاتا ہے تو اوپر کا چھکا کا پھٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے اور پھلکی آسانی سے نکالی جاتی ہے۔

ہارے کی رنگت صاف چھانچاں ددر اور جلد نرم کرنے کے لیے کریموں اور لوشن میں ڈالا جاتا ہے۔ پرانے طیبہ چہرے کے داغ دھبوں پر بادام تلخ کا روغن لگواتے تھے۔ یہ روغن کان کے امراض میں بھی مفید ہے۔

کہتے ہیں بادام کی اصل مدت چھ ماہ ہے جبکہ نملین شدہ مغز بادام ایک عرصے تک صحیح رہتا ہے۔ امریکہ میں کئی فورنیا بادام کی پیداوار کے لیے مشہور ہے جبکہ چین دوسرے نمبر ہے۔ ایرانی بادام بھی خوبصورت اور ایک جیسے ہوتے ہیں۔ پاکستانی بادام شکل و صورت میں اتنا اچھا نہیں مگر ذائقے اور روخنی اڑا کے لحاظ سے بہتر ہیں۔

کچھ لوگوں کو سر پھرانے کی شکایت ہوتی ہے۔ آنکھوں کے سامنے ایک دم اندھیرا چھا جاتا ہے۔ دماغی کمزوری، قبض اور نظام ہضم کی خرابی سے عموماً یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مغز بادام سات عدد مغز مکھڑ، چھ ماش، تخم خشکاش تین ماش علیحدہ رکھیں دو تول صاف گہوں لے کر پانی میں بھگوئے۔ اس میں بادام اور مغز وغیرہ بھی ملا دیجئے۔ صبح بادام چھیل کر ایک پاؤ دودھ میں سب چیزیں ملا کر پیئیں لیجئے۔ ایک چپچکی میں دو لوگ ڈال کر چولہے پر رکھیں اور لوگ سرخ ہونے پر دودھ میں ڈال دیجئے۔ دو تین جوش آجائیں تو اتار کر حسب ذائقہ چینی ڈال کر پی لیجئے۔ پندرہ دن پی کر دیکھئے۔ آپ کو نمایاں فرق محسوس ہوگا دماغ کی کمزوری دور ہو گی سر پھکراتا ختم ہو جائے گا۔

آج کے دور میں خالص بادام روغن مل جانا قوت سے کم نہیں۔ اس کا ایک چمچ دودھ میں ملا کر پیئے سے فائدہ ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین آخری ماہ میں باقاعدگی سے نہیں تو ولادت آسانی سے ہوتی ہے۔ اس کی مالش کرنے سے سر کے بال مضبوط ہوتے ہیں۔ خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ نیند گہری آتی ہے۔ جسم پر بادام روغن کی مالش سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔ روغن بادام دو ماش میں ایک ماش دھننارن ہی ہوئی ملائے۔ سر درد میں بطور نسوار سو گھنٹے۔ دن میں دو تین بار یہ نسخہ استعمال کیجئے آرام آجائے گا۔

بند زلے سے اکثر سر بھاری ہو جاتا ہے۔ رطوبت کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے۔ اگر آپ سردی کے موسم میں بادام کا استعمال باقاعدگی سے کریں تو زلہ نہیں ہوگا۔ گیارہ بادام لے کر کپڑے میں لپیٹ کر پریکٹر میں یا چاول وغیرہ تاریں میں تو دم دیتے وقت ان کی بھاپ میں رکھیے۔ چند منٹ بعد نکال کر گرم گرم بادام کھا کر لیٹ جائیے تاکہ ہوانہ نکلے۔ چند روز ایسا کرنے سے بند زلہ ٹھیک ہو جائے گا۔

شیریں بادام تقریباً ایک انچ لمبا اور اس کا ایک سرا گول اور دوسرا نوک دار ہوتا ہے۔ اس چٹنے بادام کا چھٹکا بھورا اور بھری دار ہوتا ہے۔ گرمی کے دو کلوے ہوتے ہیں۔ اگر اسے باریک چیں کر شیرہ بنا لیں تو اس میں پوٹینیں ہوتی۔ اس کے اجڑائے ترکیبی میں 45 فیصد سے 50 فیصد قند آئل 20 سے 25 فیصد پروٹین، لیسر اجن، شکر اور گوند شامل ہے۔ سوگرام بادام میں 564 حرارے 19 گرام پروٹین، 20 گرام نشاستہ 54 گرام چکنائی اور 15 گرام پھوک ہوتا ہے۔

جسمانی کمزوری کے لیے بادام بہت مفید ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے اصول تغذہ ہے۔ دماغ اور دینائی کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا روغن قبض کشا اور خشک کھانسی مٹانے کی خراش آنتوں کی سوزش اور اعصابی نظام میں استعمال رکھنے کے لیے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو دماغی قبض رہتا ہو پریشانی کے باعث رات کو نیند نہ آتی ہو نیند کی کمی سے سر پھکراتا ہو ان کے لئے فائدہ مند ہے۔ کانوں میں آوازیں آنے لگیں تو اس تیل کے چند قطرے ڈالنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

بادام کھانے سے طاقت آتی ہے۔ پورے بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ پڑھنے والے بچوں کو بادام ضرور کھلانے چاہئیں۔ نوجوان لڑکے لڑکیوں کو کمزور صحت کے ہوں ان کو پانی کے 12 بادام اور 12 گرام کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چاچا کر کھائیں۔ اس سے جسمانی کمزوری دور ہوگی اور صحت بھی ٹھیک رہے گی۔ نزلہ بخار کے بعد خشک کھانسی ہو جاتی ہے۔ بلغم نہیں نکلتا۔ ایسی صورت میں چھ ماش روغن بادام ایک چمچ شہد میں ملا کر پانی سے طعن تر ہو جاتا ہے۔ اس کی خوشبو دور ہوتی ہے۔ اسے ملا کر رکھیے اور بار بار چائے۔ بادام کے پھول بڑے خوبصورت ہوتے ہیں۔ سفید پھولوں میں الال جھینپا پیرا لگتا ہے۔ اس کے سونگھنے سے دل و دماغ میں فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ یہودی لوگ اپنے تہوار کے موقع پر بادام کے غننے عبادت خانوں میں بطور خاص لے جایا کرتے تھے۔

ہمارے ہاں کاغذی اور کاشتے بادام مشہور ہیں۔ امریکن بادام کی گرمی بڑی اور مٹھنی ہوتی ہے۔ قدحاری اور ایرانی بادام بھی بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ مٹھے اور کڑے باداموں کے درخت علیحدہ علیحدہ ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں کاشتے باداموں کی گرمی میں خوبانی کی گرمی اور کڑے بادام ملا دیے جاتے ہیں۔ یوں آدھے بادام عموماً کڑے نکلے ہیں۔

کڑے بادام کا روغن مہنگا ملتا ہے اور عام طور پر کاسٹیکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مات بادام 'دو چھوڑے اور الائچی چھوٹی تین عدد بھگو دیجئے۔ صبح بادام پھیل اور چھوڑے کاٹ کر الائچی کے پھلکے دودھ کر کے انہیں پیس لیجئے۔ حسب ذائقہ چینی اور گائے کا گھنٹن تھوڑا سا ملا کر لہسائے قوت حافظہ کی کئی لکڑی کی کمزوری اور سردی کے لیے مفید ہے۔ جن لوگوں کا مزاج گرم ہو وہ چھوڑے نہ ڈالیں بلکہ تھوڑی سی سونف شامل کر لیں۔

جن لوگوں کی کمزوری میں درد رہتا ہو انہیں چاہئے کہ رات کو سوتے وقت باقاعدگی سے کرہ روغن بادام کی مالش کرادیں اور اپنی غذا میں بادام شامل کریں۔ خشک خارش کے لئے بادام روغن مفید ہے۔ اس کی روزانہ مالش سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ رات کے وقت مالش کیجئے۔ بادام کے پھلکوں کا تیل سرخ رنگ کا ہوتا ہے جو داد اور چھیل کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ تیل سفید وجہوں اور برص کے داغوں پر ملنے سے ان کو دور کرتا ہے۔

بادام کے لٹو بھی بنتے ہیں۔ کچی میں سو جی بھون کر اس میں حسب نفا بادام چیں کر ملائے۔ مغز پستہ مغز پلٹوڑہ مغز اخروٹ چار مغز اور چھیل ملا کر پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر لٹو بنائے جو سردی میں کمزور آدمیوں کے لیے مفید ہیں۔

بادام کی برنی بھی بنتی ہے۔ دودھ میں بادام چیں کر ملا تے ہیں کھویا بن جائے تو اسے ہما کر پستہ اور بادام کاٹ کر اوپر لگاتے ہیں۔ اسی طرح بادام کے بیڑے بنتے ہیں۔ بادام کی خاص منھائی بنائی جاتی ہے۔ بادام کا دہی بنتا ہے۔ گیارہ بادام چیں کر ایک پاؤ دودھ میں ملا کر جوش دیتے اور تھوڑا سا دہی ملا کر کورے پیالے میں جما دیتے ہیں۔ صبح کو بادام والا دہی تیار ہوتا ہے۔ یہ دہی پڑے کھنے والوں اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ بادام کا طلوہ اور بادام کی بخیریں سردیوں میں بنتی ہے۔ سو جی بھون کر اس میں کچی موٹے کوٹے ہوئے بادام پستہ نایلر شمش ملا کر چھنی ڈال کر رکھ لیتے ہیں۔ میٹھی نکلیاں بنانے کے لیے میہ اور سو جی میں بادام چیں کر ملا دیتے ہیں۔ چھوٹی الائچی کے دانے ڈال کر دودھ سے گوندھتے ہیں۔ تھوڑا سا اصلی کھی ملاتے ہیں۔ پھر چھوٹی چھوٹی نکلیاں بکی آج پزل لیتے ہیں۔ بادام کا شربت اب عام طور پر گھروں میں بنا لیتے ہیں کیونکہ بازاری شربت میں سٹنس بھی ڈالا جاتا ہے اور رنگ سفید کرنے کے لیے ڈبے کا دودھ بھی ملا دیتے ہیں۔

بادام کی مکھل بڑی مفید ہے اس میں ایک بڑا چھچھلہ بلی ایک چھچھلہ اور دو کنو کے نموکے چھلکے پڑے ہوئے ملا کر رکھیے۔ ابٹن کی طرح ملے۔ بازاری ابٹن سے بہت بہتر ہوگا۔ اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر پیٹ بنا کر چیرے پر ملنے۔ تازے پانی سے مزہ دھو لیجئے۔ رنگ صاف

بادام کے حریرے کی طرح سے بنائے جاتے ہیں۔ عام طریقہ تو یہ ہے کہ سات بادام رات کو بھگو دیے ہیں۔ صبح چھیل کر تھوڑی سی خشکاش (ایک چھوٹا ٹیچ) اور چھار مغز لے کر چیں لیے جاتے ہیں دو الائچیوں کا کھی میں بھگا دے کر ایک پاؤ پانی یا دودھ ملا کر پکاتے ہیں۔ دو جوش آنے پر استعمال کیجئے اس سے دماغ کو قوت ملتی ہے۔ اس میں چینی حسب ذائقہ ملائے۔ اس حریرے میں گندم کا نشاستہ یا آٹے کی بھوسی کا پانی شامل کر لیں تو رات کو پینے سے حافظہ قوی اور دماغ تیز ہوتا ہے۔

بادام کے حریرے میں مغز پلٹوڑہ مغز پستہ نایلر پسا ہوا ایک ایک ٹیچ ملا کر پینے سے جسم میں طاقت آتی ہے۔ سردی کے موسم میں چند روز پینا چاہئے۔ چھوٹی کھسی کے شہد میں بادام کی گریاں ڈال کر رکھیے۔ ہر کوئے کو انہیں دن کو دھوپ میں اور رات کو آسمان کے نیچے رکھیے۔ چالیس روز بعد روزانہ ایک دو بادام مع شہد کے نہار منہ کھانے سے حافظہ قوی ہو جائے گا۔ رات کو سوتے وقت سات گریاں بادام کی مصری میں ملا کر کھانے سے بھی حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ حکیم لوگ کہتے ہیں رات کو سوتے وقت سات بادام سونف چھ ماشہ اور مصری یا چھنی ایک تولہ کے ساتھ چیں کر گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ چالیس روز کے استعمال سے عینک کا نمبر بھی کم ہو جاتا ہے۔ مگر اس کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔

جو لوگ دماغی کام کرتے ہوں اور ان کو چاہئے گیارہ بادام چیں کر دودھ میں ملا کر روزانہ پیتیں تا کہ دماغ قوی ہو جائے اور کام کرتے وقت تھکن محسوس نہ ہو۔ گرمی کے موسم میں چھوٹی الائچی 2 عدد ملائے اور اسے گھوٹ کر پی لیجئے۔

پہلے زمانے میں تو تھ پیت کا رواج نہیں تھا۔ اس کے باوجود سب کے دانت مضبوط اور سلامت رہتے تھے۔ دانتوں سے خون نہیں نکلتا تھا۔ اور نہ دانتوں پر میل جمتی تھی۔ بادام کے پھلکے جمع کیے جاتے تھے اور ان کو توے یا کڑائی میں جلا کر سیاہ مرچ اور نمک ملا لیا جاتا تھا۔ ایک گلو بادام کے پھلکے جلا کر اس میں آدھا حصہ نمک اور کالی مرچ چیں کر ملائی جاتی تھی۔ یہ منجن بزدوں اور بچوں کے لئے فائدہ مند ثابت ہو جاتا تھا۔ دانت سفید اور چمکدار رہتے تھے۔ بادام کے پھلکوں کا مٹھن مفید ثابت ہوتا تھا۔ بادام کے پھلکوں میں دو چار اخروٹ کے پھلکے بھی دانتوں کی مشہوری کے لئے کچھ خواتین شامل کر لیتی تھیں۔

ضعف دماغ کے لئے کچھ خواتین میں مفید ہے۔ مٹی کا کورا پیالہ۔ زیر یہ ہے۔ رات کو

ہوگا۔ داغ دھبے دور ہوں گے۔

بادام کا قورمہ خاص ڈش ہے جسے خاص مواقع پر پکایا جاتا ہے۔ زروے میں بادام ڈالے جاتے ہیں۔ آلو بخارے کی پختی میں بادام ملائے ہیں۔ باداموں کا ایک بنتا ہے۔ کئی ممالک شعاعی عمل سے باداموں کا روغن نکال کر انہیں نمکین اور خشک بنا لیتے ہیں جو زیادہ عرصے تک صحیح رہتے اور شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں پہلے بادام کا تیل کوڑی ڈنڈے کی مدد سے نکالا جاتا تھا۔ پھر مشین کے ذریعے نکالنے لگے۔ اب تو چھوٹی مشین دستیاب ہے جس سے فوراً تیل نکل آتا ہے۔ ہاٹ پریس سے روغن نکالنے کے بعد زیادہ افادیت نہیں رہتی جبکہ کوئلہ پریس سے نکالا ہوا روغن فائدہ مند ہوتا ہے۔ بادام کی مکھل صاف کر کے سکٹ 'کیک' جیٹری وغیرہ میں شامل کی جاتی ہے جبکہ ہمارے ہاں یہ زیادہ تر بطور اجنبی کام آتی ہے۔

کشتہ مرجان میں بادام ملا کر جو کشتہ تیار کیا جاتا ہے وہ مقوی دماغ اور زلہ زکام میں مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح کشتہ ہڑتال گوندنی جو بادام کی آمیزش سے تیار ہوتا ہے خشک کھانسی میں آرام دیتا ہے۔ کشتہ عقیق دل کی کمزوری کے لیے دیا جاتا ہے۔ کئی سال پہلے کراچی کے اخبار خواہن میں ہڑتال کی ایک خاتون کا مضمون شائع ہوا تھا جس نے بریٹ کینسر سے کمزورے بادام کھا کر شفا حاصل کی تھی۔

انجیر کے ساتھ بادام صبح نہار منہ کھائے جائیں تو آنکھوں کی غلاظت دور کرتے ہیں۔ اور ان کا فصل استعمال پر آ جاتا ہے۔ شاید اسی لیے بزرگ لوگ صبح بادام کی گریاں اور انجیر باقاعدگی سے استعمال کرتے تھے۔ مشہور ہے حضرت شاہ ولی اللہ روزانہ صبح 21 دانے بادام کھاتے تھے۔ شاہ اسماعیل شہید مولانا اسحاق اور شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہم بھی بادام کھایا کرتے تھے۔ شہنشاہ اکبر بھی مسلسل بادام استعمال کرتا تھا۔



One Urdu Forum . Com

بھنڈی: موسم سرما کی ایک مفید سبزی

صباحت فرید

بھنڈی موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ طب یونانی میں مزاج کے اعتبار سے یہ سرد درجہ دوم ہے۔ اس میں حیاتیات الف 'ب' 'ج' مدنی نمکیات 'چونا' فاسفورس 'انجودین' اور لوہا موجود ہوتے ہیں۔

گھر کے بانچوں میں بھنڈی کی کاشت بڑی آسانی سے کی جاسکتی ہے اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر لے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

بھنڈی کی کاشت کے لیے گرم مطلوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 درجہ سینٹی گریڈ کی حرارت میں اس کا بیج تیزی سے اُگتا اور بڑھتا ہے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے، فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔

بھنڈی کے لیے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے بیج ڈالنے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔ سرد موسم میں بیج زیادہ ڈالا جاتا ہے۔ موسم گرم ہوتے کم بیج بھی زیادہ فصل دیتا ہے۔

بیج بونے کے بعد ایک ماہ تک ہر ہفتے ہلکی آبیاشی کی جاتی ہے۔ پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہو جائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں، لیکن وقفہ بڑھا دیا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہیے ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔ ٹائروجن اور فاسفورس کی کھاد سے بھنڈی کی فصل میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

درج دوم میں سرور ہونے کی وجہ سے بھنڈی اُن لوگوں کے لیے مفید ہے جو گرمی سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں اس لیے موٹاپا پیدا نہیں کرتی۔ اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ یہ دیرپہ ہضم ہے۔ پیٹ میں ریاح پیدا کرتی ہے۔ کالی مرچوں سے اس کی کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھنڈی کا سالن پکاتے وقت اُسے گھی میں لتایا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہیے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو باریک کاٹ کر سلاڈ میں شامل کر کے کپکپی بھی کھایا جاسکتا ہے۔

سالن کے علاوہ بھنڈی بطور دوا بھی استعمال کی جاتی ہے۔ مثلاً بھنڈی کے درم پیٹاب کی نالی میں سوزش اور پیٹاب میں جلن ہو تو بھنڈی کا جوشاندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چٹا ک بھنڈیاں اتنے ہی پانی میں تین منٹ تک اُبال کر جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اُسے چھان اور چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں۔

بہز اور نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے اُن کا سفوف بنالیا جائے تو ہر موسم میں بطور دوا اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔



بھنڈی ...

عرفت بتول

”ای! آج کیا پکایا ہے؟ جلدی سے کھانا لگا دیں مجھے شدید بھوک لگی ہے۔“
ایمن نے گھر میں داخل ہوتے ہی دوا بیا شروع کر دیا۔ طاہرہ بیگم نے اس کے پڑے تبدیل کرنے سے پہلے میز پر کھانا جن دیا۔ ایمن ہاتھ منہ دھو کر کھانے کے لیے بیٹھی۔
”بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر سالن ڈالنے لگی تو ایک دم بھگی گئی۔

”کیا ہوا بیٹی؟“ طاہرہ بیگم نے پوچھا۔

ایمن ناراضی سے بولی ”ای! آج پھر بھنڈی پکالی۔ آپ اچھی طرح جانتی ہیں مجھے یہ بالکل پسند نہیں۔“

”لیکن بیٹی میں نے بھنڈی میں گوشت ڈالا ہے تاکہ تم بھی کھا سکو۔ کچھ کر تو دیکھو اس کا ذائقہ تمہیں پسند آئے گا۔“ طاہرہ بیگم نے محبت بھرے لہجے میں کہا۔

ایمن نے بادل خواستہ تھوڑا سا سالن نکالا اور ناگوار کی کا اظہار کرتے ہوئے ایک نوالہ منہ میں ڈالا۔ پہلے ہی نوالے نے اس کی بیزار کی اور ناگوار کی دور کر دی۔ طاہرہ بیگم جو اس کے چہرے کے بدلنے ہوئے تاثرات کا جائزہ لے رہی تھیں بولیں ”کیوں ایمن! کیسا لگا بھنڈی گوشت کا سالن؟“

وہ سکراتے ہوئے بولی ”ای جان! یہ تو واقعی مزے دار ہے۔“

اب جب طاہرہ بیگم نے اسے بھنڈی کی خصوصیات سے آگاہ کیا تو ایمن حیران رہ گئی۔

بھنڈی کی افادیت

یہ سبزی اپنی ساخت اور حجم کے باعث دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہے۔ غالباً اسی لیے

بھنڈی کی کاشت

بھنڈی گھریلے فصل ہے یعنی آپ اسے اپنے باغچے میں یہ آسانی کاشت کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے گرم مرطوب موسم موزوں ہے۔ بچیس سے تیس درجے سینٹی گریڈ حرارت میں اس نے سچ تیزی سے اگے اور بڑھتے ہیں۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں سال میں دو بار بھنڈی کاشت کی جاتی ہے۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگتی ہے جو کسی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری جون میں بونٹی جاتی ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا ہے۔ کاشت کے لیے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال ہوتی ہے۔ سچ ڈالنے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔

سو گرام بھنڈی کے غذائی اجزاء

89.2	رطوبت
2.4	لحمیات
0.2	چکنائی
1.3	راکھ
1.3	ریشہ
5.6	حل پذیر نشاستہ
28	حرارے فی سو گرام

موسم گرما کی فصل میں کم سچ ڈالا جاتا ہے لیکن موسم سرما میں عمدہ فصل کے لیے زیادہ سچ ڈالنا پڑتا ہے۔ سچ بونے کے بعد چار ہفتے بجلی آبیاشی کی جاتی ہے۔ جوں جوں پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہوتی جائیں پانی کی مقدار اور وقفہ بڑھا دیا جائے۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے دن تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہئے ورنہ سخت ہو جاتا ہے۔ ناشر ورن اور فاسفورس کی کھاد سے فصل میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ ہمارے ملک میں بھنڈی کثرت سے پائی جاتی ہے۔

بھنڈی کے اجزاء

بھنڈی موسم گرما کی بیزی ہے۔ طب یونانی کے مطابق حراج کے اعتبار سے یہ سرد تر ہے۔ اس میں دھانسن اے نی اور سی معدنی نمکیات فاسفورس، پوٹا آئینڈین اور فلوئڈ پائے جاتے ہیں۔ پکاتے وقت اسے گھی میں زیادہ دیر تک نہیں تلتا چاہیے کیونکہ زیادہ حدت سے اس میں

انگریزی زبان میں اسے لیڈی فنگر یا اوکرا کہا جاتا ہے۔ اسے ہندی میں رام ترائی اور بنگالی میں دھس کر کہتے ہیں۔

بھنڈی میں سیلکین (Pectin) مادے کے باعث لعاب خاصی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے گرمی کے بخار کی گھبراہٹ دور ہوتی ہے۔ خشک کھانسی، گلے کی خراش اور سینے کی خشکی دور کرنے کے لیے یہ لعاب پلانا چاہئے۔ اس سے ملنے پر رقیق ہو کر خارج ہوتا ہے۔ لعاب میں شربت، انجیر ملا کر استعمال کرنے سے بچیش کے مریض کو افادہ ہوتا ہے۔ پرانی بچیش کے لیے بھنڈی کی جڑ کا لعاب مصری میں ملا کر پایا جاتا ہے۔ آنکھوں کی سوزش اور جلن دور کرنے کے لیے بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

گردے یا مثانے کی سوزش کی صورت میں لعاب دو یا تین بار دن میں پینے سے افادہ ہوتا ہے۔ بھنڈی بعض مردانہ اور زنانہ بیماریوں میں فائدہ دیتی ہے۔ اس مقصد کے لیے بغیر بیجوں والی نرم اور پھوٹی بھنڈی مفید ہے۔ بعض اوقات گرمی یا دوسرے امراض کی وجہ سے پیشاب جل کر آتا ہے ایسی صورت میں تازہ یا خشک بھنڈی کا جوشاندہ فائدہ مند ہے۔ گردے کی پتھری اور مثانے کے امراض دور کرنے کے لیے بھنڈی، گوگھر اور خیارین ہم وزن ملا کر مرکب تیار کرنا چاہئے۔ اسے شربت برداری کے ہمراہ استعمال کرنے سے فائدہ دیتا ہے۔ بانجھ عورتوں کو بھنڈی کے جوشاندے کی پیکاری (Douche) لگائی جائے تو بانجھ پن رفق ہوتا ہے۔ اس سے درم رحم کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔ بھنڈی کے سارے میں خشک کر کے باریک سفوف بنالیں اور اسے شہد میں ملا کر مریض کو دینا افادہ ہوگا۔

بھنڈی کے جوشاندے میں سرکہ انگوری ملا کر غرارے کرنے سے اداتوں کا درد رفق ہوتا ہے۔ اس کا خشک گوڈہ کو گرم گرم پانی سے پھیناں پھوڑے پک کر پھوٹ جاتے ہیں بھنڈی میں سیلکین اور نشاستہ ہونے کی وجہ سے جراثیم کشی کی صلاحیت زیادہ ہے۔ اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں لہذا موٹاپا پیدا نہیں کرتی اور اعصاب کو سکون دیتی ہے۔

بھنڈی کا جوشاندہ

بڑھ چٹا تک بھنڈیاں اسنے پی پانی میں تین منٹ تک اہال لیں۔ اس پانی کو چھان کر چھینی یا مصری ملا کر دانست کے درد خشک کھانسی اور گلے کی خراش کے شکار مریضوں کو دیں افادہ ہوگا۔

نمک مرچ	حسب ذائقہ
نماڑ	ایک عدد بڑا
زیرہ سفید	نصف چمچی
گھی یا تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

بھنڈی دھو کر خشک کر کے کاٹ لیجئے۔ تھوڑے سے گھی میں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اب پیاز کاٹ کر اسے گھی میں تل لیں اور بھورا ہونے سے پہلے اتار لیں۔ گھی میں بسن، نمک، مرچ، زیرہ ہلدی اور نماڑ کے کلکڑوں کو ڈال کر بھوئیں۔ پھر اس میں بھنڈی اور پیاز ڈالیں اور ہلکی آگ پر دم دیں۔ پھر بھون کر ہنڈیا اتار لیں۔ یاد رہے کہ مٹی کی ہنڈیا میں بھونا جائے تو سب سے بہتر ہے۔

بھنڈی کے بیج اور قیمہ

ایک پیالی	بیج
آدھا کلو	قیمہ
دو عدد درمیانے	نماڑ
دو عدد	بڑی الائچی
ایک چمچ	سفید زیرہ
نصف چمچی	کالی مرچ
درمیانے دو کلکڑے	دارچینی
ایک عدد	پیاز
حسب ضرورت و ذائقہ	گھی اور مسالے

بھنڈی کے بیج فراہمی پان میں معمولی سائیل لگا کر ایک منٹ تک بھونیں پھر گھی میں پیاز ڈالیں۔ اس میں بسن، نمک، نماڑ، ہلدی اور گرم مسالہ ڈال کر قیمہ ملائیں اور ایک چوتھائی پانی ڈال کر قیمہ گھالیں۔ وہ گل جائے تو اچھی طرح بھون کر بھنڈی کے بیج ڈالیں پھر ہلکی آگ پر رہیں۔ آخر میں بھون کر ادراک اور ہری مرچ کاٹ کر ملائیے۔ گھی کی جگہ تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پائے جانے والے جراثیم اور دیگر کئی مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر ذائقہ من پسند بنانے کے لئے زیادہ دیر لگانا مقصود ہو تو گھی ہلکی آگ پر گرم کر کے اس میں بھنڈی تھیں۔ ہلکی آگ تیز حرارت کی نسبت کم نقصان دہ ہے۔

بھنڈی سے پرہیز

بھنڈی پیرا کر پتی ہے۔ گولائی مرچوں سے کچھ عداوا ہوتا ہے مگر بادی ریح اور قبض کے مریض کو حتیٰ الامکان بھنڈی کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ بلغمی کھانسی اور دسے والے مریضوں کے لیے بھی بھنڈی کا زیادہ استعمال مضر ہے۔

بھنڈی کا مزید ارسال

بھنڈی	آدھ کلو
پیاز	ایک پاؤ
رائی اور سفید زیرہ	ایک ایک چمچ
کلونگی	نصف چمچی
ہلدی	نصف چمچی
بسین پیسا ہوا	ایک چمچی
نمک، مرچ، تیل	حسب ضرورت و ذائقہ

ترکیب:

دلی ہوئی خشک بھنڈی کاٹ کر فراہمی پان میں تل لیں۔ تیل گرم کر کے کلونگی ڈالیں۔ سارے پے ہوئے مسالے ڈال کر بھنڈیاں اور پیاز ڈال دیں اور ہلکی آگ پر پکائیے۔ آخر میں ہری مرچیں اور ہرا وضیا ڈال کر اتار لیں۔ خوش ذائقہ سالن تیار ہے۔ خیال رہے کہ بھنڈیوں میں پانی قطعی استعمال نہیں ہوتا۔

بھنڈی کی بھیجیا

بھنڈی	ایک پاؤ
پیاز	2 عدد درمیانے
بسین پیسا ہوا	ایک چمچی
ہلدی	نصف چمچی

بھری ہوئی بھنڈی

بھنڈی	نصف کلو
پیاز	دو عدد
ٹماٹر	ایک عدد بڑا
انار دانہ	دو پیچھے
زیرہ	نصف چمچی
سبز مرچ	3 عدد

ترکیب:

زرم درمیانی بھنڈی دھو کر خشک کر لیجیے۔ اسے درمیان سے چیر لیجیے۔ انار دانہ زیرہ نمک مرچ سبز مرچ پیس لیجیے۔ پیاز اور ٹماٹر بھی باریک کر لیجیے۔ یہ سب ملا کر کرلیوں کے مانند بھنڈی میں بھر دیے۔ پھر گھی یا تیل میں تل لیجیے، ہلکی بھوری ہونے لگیں تو مسالہ ڈال کر دم دیجئے۔ جب مسالہ گھی سے الگ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ بھری ہوئی بھنڈی ہمیشہ فرائی پان میں تلیں اور ان میں چھپے بڑی احتیاط سے استعمال کریں۔ کچھ کے بجائے اگر فرائی پان ملا لیں تو زیادہ بہتر ہے۔

اچاری بھنڈیاں

بڑا کپا آم	ایک عدد
بھنڈی	آدھا کلو
ہلدی	ایک چمچی
نمک مرچ	حسب ذائقہ
گلوٹھی	ایک چمچی
سفید زیرہ	ایک چمچی
میتھی دانہ	ایک چوتھائی چمچ
سوفن	ایک چمچی
لہسن (پسا ہوا)	ایک چمچی

ترکیب:

چھلے ہوئے لہسن کے چار جاہت دانے لے کر مونے مونے کاٹ لیجیے۔ اورک کا ایک

ہوتا مالٹا بھی کاٹ لیں۔ چھ عدد ہری مرچیں ڈنڈی سمیت لے کر انہیں درمیان سے چیر دیجئے۔ چھوٹی بھنڈیوں کو دونوں طرف سے کاٹ کر ثابت رہنے دیں۔ تیل گرم کیجئے۔ کپا آم تیل میں لہائی کے رخ نکال دے کیجئے، وہ زیادہ مونے نہ ہوں۔ تیل میں نمک مرچ ہلدی گلوٹھی سفید زیرہ میتھی دانہ سوفن لہسن کٹا ہوا لہسن اور اورک ڈال دیجئے، ساتھ ہی کپا آم ڈال کر ایک چوتھائی پانی ملا کر ڈھانپ دیجئے۔ پانی خشک ہونے کے بعد ہری مرچ اور بھنڈیاں ڈال کر ہون لیجئے۔ ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھانپ کر پکا دیے۔ پانی خشک ہو جائے تو ہون کر اتار لیں۔

بھنڈی گوشت

بھنڈی	آدھ کلو
ٹماٹر	ایک عدد بڑا
گوشت	ذیرہ پاؤ

ترکیب:

بھنڈی کاٹ کر گھی یا تیل میں بھونیں۔ پیاز لہسن اورک اور نمک مرچ کا مسالہ تیار کر لیں اور اس میں ٹماٹر کے ٹکڑے ڈال لیں۔ اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں بھنڈیاں ڈال دیں۔ پانچ منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں پھر اس میں تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ بھنڈی گوشت میں ہلکا سا شور بہ کھینے لگے تو ہلکی آگ پر ڈھانپ کر پکائیں۔

دو پیازہ

بھنڈی کا دو پیازہ بھی بنتا ہے۔ اس میں بھنڈیاں اور پیاز ہم وزن ڈالا جاتا ہے۔ ایک بڑی کچی کیری کدو کش کر کے نمک مونی کوئی ہوئی ثابت مرچ سفید زیرہ ثابت لہسن اور ہلدی ملائے ہیں۔ بھنڈیاں تیل کر ہلکی فرائی کی جاتی ہیں۔ مسالہ ہون کر بھنڈی اور پیاز ڈال کر دم دیتے ہیں۔



اس نے فزائیس کے مریضوں کے لیے تیار کی ہے۔ مہنگی دوا ہونے کے باوجود اس نے مرض پر ناظر خواہ اثر نہ کیا، اس لیے میں اسے بہت کم استعمال کرواتا تھا۔ اعصابی اور دماغی کمزوری، نیرہ کے لیے اور بھی بہت سی دوائیں ہیں، اس لیے شاذ ہی کشف طلاہیرے والا کے استعمال کی نوبت آتی۔ مگر میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب میں نے دیکھا کہ وہ نوجوان طبیب دوسرے تیسرے دن اس کی ایک دوشیاں لے جاتے۔

ایک دفعہ میں تنہا بیٹھا تھا کہ وہی حکیم صاحب کشف لینے آ گئے۔ میں نے انہیں بٹھا لیا۔ چائے والے پلائی اور ان سے پوچھا کہ آپ تو ایک چھوٹے سے گاؤں میں مطب کرتے ہیں، کیا وہاں یہ مہنگی دوائی بک جاتی ہے؟ نیز یہ بھی پوچھا کہ وہ کس مرض کے لیے اسے استعمال کراتے ہیں؟

حکیم صاحب کہنے لگے، ”جن مریضوں کے مادہ منویہ میں جراثیم نہیں ہوتے، انہیں استعمال کروانا ہوں۔ اللہ کے فضل سے تین ہفتوں میں مفر سے ستر فیصد تک بچھ جاتے ہیں اور اللہ تعالیٰ انہیں اولاد سے نواز دیتا ہے۔“

میں نے ان سے پوچھا کہ اس فائدہ کا علم انہیں کیسے ہوا؟ یہ نوسہ کنز الجرب بات میں درج ہے جو فزائیس اور اعصابی کمزوری دور کرنے کے لیے ہے مگر آپ جو فائدہ بتا رہے ہیں وہ نہ تو کنز الجرب بات میں ہے اور نہ ہی اس کے اجزاء میں سے کسی کا یہ فائدہ میں نے نہیں اور پڑھا ہے۔

انہوں نے جو کچھ بتایا اس کی داستان انہی کی زبانی ہے:

آج سے چند ماہ پہلے میں کشف طلاہیرے والا آپ سے لے کر گیا تھا۔ مہنگی دوائی ہے لہذا اس کے استعمال کا بھی موقع نہ آیا۔ ایک دن لیچمن چھین سال کے ایک امیر بکیر بزرگ میرے پاس تشریف لائے۔ علاقہ کے بڑے زمیندار ہیں۔ مجھے کہنے لگے کہ فزائیس کا مریض ہوں، کوئی ایسی دوا دیں جس سے چند خوراک ہی میں یہ مرض دور ہو جائے۔ دوا کے مہنگا یا سستا ہونے سے غرض نہیں۔

میں نے اپنی دوائیوں پر نظر ڈالی تو کشف طلاہیرے والا ہی مجھے زیادہ مناسب معلوم ہوا۔ انہیں کہا کہ ہفتے میں ایک روز ایک کپچول رات کو سوٹے وقت دودھ سے لیں۔ بعد کو دو تین بار وہ پھر آئے کیونکہ انہیں کچھ افاقہ محسوس ہوا۔ لیکن پھر کافی عرصہ گزر گیا، وہ دوبارہ تشریف نہ لائے۔ میں بھی یہ واقعہ بھول گیا۔

دوران زندگی میں

بے اولاد جوڑوں کے لیے خوشخبری

حکیم عبدالوہید سلیمان

One Urdu Forum.Com

میرے مطب میں کراچی سے جڑال تک کبھی علاقوں کے مریض آتے ہیں۔ مریضوں کے علاوہ بے شمار اطباء بھی جو خود ادویات تیار نہیں کر سکتے، ادویے لینے تشریف لا رہے ہیں۔ میں جہاں مریضوں سے بہت کچھ سیکھتا ہوں وہیں ان نوآموز طبیبوں سے بھی بہت کچھ حاصل کرتا ہوں۔ ڈاکٹر، ہومیوپیتھ، ویڈ، حکیم اور وکیل خواہ کتنی ہی الٹی ہوں، ان کے بارے میں یہی کہا جائے گا کہ پریکٹس (کام) کر رہے ہیں۔ یہ نہیں کہا جائے گا کہ ان کی مشق مکمل گئی اور وہ اپنے فن میں بیکتا ہو گئے ہیں۔ بعض اوقات مریضوں سے کچھ ایسے نکات حاصل جاتے ہیں یا ایک آدھ نسخہ مل جاتا ہے جو طبیب کے مطب کی کامیابی کا باعث بنتا ہے۔

میرے بزرگ دوست رانا اللہ داد خاں صاحب ایک کامیاب انجینئر ہونے کی وجہ سے بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں ”میں نے ہمیشہ ایک مزدور اور ایک مستری سے بھی سیکھا ہے۔ ان کے پاس سے بعض اوقات ایسی چیزیں مل جاتی ہیں جو تربیت یافتہ انجینئر کو بھی معلوم نہیں ہوتیں۔“

☆.....☆

لاہور کے قریب گاؤں سے ایک نوجوان اور نا تجرب بہ کار معالج دوسرے تیسرے ماہ میرے پاس آیا کرتے تھے۔ وہ اکثر ادویہ موقع بہ موقع مریضوں کو استعمال کروا دیتے اور زیادہ ترستی دوائیوں میں مریضوں کو فروخت کرتے۔ مجھے نہیں معلوم کہ کم قیمت دوائیں وہ مریضوں کو بھی کتنی دیتے یا یہاں سے ارزاں قیمت پر لے کر مہنگے داموں فروخت کرتے تھے۔

ایک دفعہ ایسا ہوا کہ مجھ سے وہ ایک مہنگی دوا ”کشف طلاہیرے والا“ لے گئے۔ یہ دوا

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

دودھ کے ہمراہ کھانے کے لیے دیا۔

اس کے دوبارہ میرے پاس آنے سے پہلے اسی نوعیت کے دودھ اور مریض بھی آئے۔ سب کو میں نے یہی دوا دی۔ تیسویں روز بچہ کی دالے مریض آئے، تو الحمد للہ ستر فیصد جراثیم موجود تھے۔ بعد میں دوسرے دواؤں مریضوں میں بھی یہی کیفیت رہی۔ اب ہی دنوں اک مریض ایسے بھی میرے پاس آئے جنہوں نے بتایا کہ ان کے مادہ متوہ میں پیدا کی طور پر جراثیم نہیں کیا ان کا علاج بھی ممکن ہے؟ میں نے انہیں ایک ماہ یہی دوا دینی کھلائی۔

وہ ہی رپورٹ لائے تو پانچ فیصد جراثیم موجود تھے۔ مجھے حوصلہ ہوا۔ میں نے اس دوا کے ساتھ کثرت زہر اور کثرت باقت ایک ایک رتی کا نہار منہ اضافہ کر کے پھر دوا دی۔ اگلے ماہ الحمد للہ پینتالیس فیصد جراثیم موجود پائے گئے۔ یہی دوا تیسرے ماہ دی گئی۔ مہینہ گزرنے پر کہنے لگے کہ خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے ان سے پوچھا کہ رپورٹ لائے ہیں؟ کہنے لگے لایا تو ہوں لیکن دیکھی نہیں۔

ان سے رپورٹ لے کر دیکھی تو میری حیرانی کی انتہا نہ رہی چنانچہ ستر فیصد جراثیم موجود تھے۔ اس کے بعد انہیں مقوی اور محرک دوا کیں دیں۔ اللہ کے فضل و کرم سے اب وہ خوشگوار از دوا دینی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

آج تین سال سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے۔ تقریباً روزانہ بے اولادی کے مریض آتے اور شفا پاتے ہیں۔ یہ نسخہ جات جن کا میں نے ذکر کیا ہے والد گرامی حکیم عبد اللہ کی کتاب "کنز الخیر بات" میں موجود ہیں۔ کثرت زہر سے والا جھنگ کے مشہور سنیاسی اور مہدی سائیں دژ کی شاہ کا نسخہ ہے۔ لوب سلیمانی والد صاحب کا اپنا تجویز کردہ نسخہ ہے۔ کثرت زہر دوا یا قوت بھی کنز الخیر بات ہی میں درج ہیں۔ اس کتاب کے بارے میں اتنا عرض کر دوں کہ طب کے موضوع پر اردو زبان میں یہ سب سے مستند سمجھی جاتی ہے اور پاکستان میں اس کے 67 ایڈیشن شائع ہو چکے ہیں۔ حالیہ ایڈیشن میں حب رعت کا نسخہ غلطی سے چھپنے سے رہ گیا۔ اس میں کثرت چاندی اور رشتہ ختم وزن شامل کر کے بننے کے برابر گولیاں بناتے ہیں۔ رشتہ صرف "پس طبع" بڑھانے کیلئے یہ مفید نہیں بلکہ یہ مادہ تو لیدھی بڑھاتا اور ان میں متحرک جراثیم پیدا کرتا ہے۔

آج سے پانچ چھ سال قبل سرگودھا کے نوابی گاؤں سے ایک صاحب میرے مطب میں تشریف لائے۔ بے شمار ممر العارض امراض کے نسخے پوچھے۔ جو کہ میرے علم میں تھا انہیں سب بتا دیئے۔ فرمانے لگے "بھئی حکمن باپ کا بیٹا بھی ویسا ہی نکلا۔ اب میں ایک نسخہ آپ کی

ایک دن اچانک میرے پاس آئے۔ مٹھائی کا ڈبہ ان کے ہاتھ میں تھا۔ کہنے لگے "مبارک ہو۔ یہ مٹھائی میں آپ کے لیے لایا ہوں۔"

میں نے حیران ہو کر پوچھا "کیا ذیابیطس ٹھیک ہو گئی ہے؟"

کہنے لگے "نہیں وہ تو اسی طرح ہے۔"

میں نے پوچھا "پھر یہ مٹھائی کس خوشی میں؟"

کہا "وہی تو میں آپ کو بتانے لگا ہوں۔ میری شادی کو تیس سال ہو گئے اللہ تعالیٰ نے کسی بچے کو نہیں نوازا۔ طبی معائنہ کروایا تو پتا چلا کہ سرے سے جراثیم ہی نہیں ہیں اور میری بیوی صبر شکر کے بیٹھ گئے اور اس بات سے مایوس ہو گئے کہ ہماری جان سنبھالنے والا کوئی وارث بھی ہو گا۔ پاکستان کے ہر بڑے طبیب ڈاکٹر ساحو سنیاسی اور علامہ دروازہ کھٹکھٹایا لیکن سوائے ناپاکی کے کچھ ہاتھ نہیں آیا۔"

"اب میں آپ کے پاس ذیابیطس کی دوا لینے آیا تھا لیکن اللہ نے کرم کیا اور بیوی حاملہ ہو گئی۔ میں نے اپنا طبی معائنہ کروایا تو حیرانی کی انتہا نہ رہی ستر فیصد متحرک موجود تھے۔"

کچھ عرصہ بعد وہ پھر تشریف لائے۔ بہت سے تحائف ان کے ساتھ تھے۔ اس دوا وہ بیٹے کی خوشخبری لے کر آئے تھے۔ اس کے بعد انہوں نے بہت سے مریض میرے پاس آئے اور اللہ نے سب کو بار آور کیا۔

☆☆☆☆

میں نے انہیں زہر دے کر پوچھا "کیا واقعی جراثیم مفر تھے یا کچھ زیادہ؟ انہوں نے کہا "میں نے طبی معائنے کی رپورٹیں دیکھی تھیں، پہلی تمام صفحہ تھیں آخری رپورٹ میں ستر فیصد جراثیم موجود تھے۔"

میرے مطب میں بھی مردانہ ناچھ پن کے مریض آتے تھے لیکن وہں پندرہ فیصد کم جراثیم والوں کو میں واپس کر دیتا اور کہتا کہ میں اس کا علاج نہیں کر سکتا۔ لیکن زیادہ تعداد میں جراثیم والے اللہ کے فضل سے صاحب اولاد ہو جاتے تھے۔ اب مجھے یہ نیا نسخہ ملا تو اگلے روز ہی بچہ سے ایک مریض آ گیا جس کے جراثیم صفر تھے۔ پس طبع (Puss cells) بھی 65 فیصد تھے۔ میں نے اللہ سے دعا کی اور لوب سلیمانی صبح ہر ماہ 6 ماش صبح شام بعد از غذا حب رعت ایک ایک گولی اور ہفتہ میں ایک بار رات کو کثرت زہر سے والا ایک کپسول

نذر کرنا چاہتا ہوں جو میری عمر بھر کی کمائی کا ٹچوڑ ہے۔“ انہوں نے پھر جو نسخہ بتایا وہ یہ تھا: ریٹھے کا چھلکا لے کر دو حصے کر لیں۔ دو ماہ تک روزانہ ایک حصہ میاں اور ایک حصہ بیوی صبح ناشتہ کے ایک گھنٹہ بعد تازہ پانی سے کھائے۔ انشاء اللہ جراثیم خواہ بالکل ہی نہ ہوں وہ قابل اولاد ہو جائیں گے۔

انہوں نے پھر مجھے ایک رسید دکھائی اور بتایا:

”میں نے گجرات کے ایک زمیندار کا علاج ابھی حال ہی میں کیا ہے اور اس 64 سالہ باپے کو اللہ نے زینہ اولاد سے نوازا۔ مجھے وہ گجرات لے کر گئے تھے ایک بھیڑیں میری نذر کی اور اسے ٹرک میں لدوا کر گجرات سے سرگودھا بھجوا یا۔ یہ اسی کی رسید ہے۔“

میں نے ان سے کہا کہ آپ کے احسان کے بدلے میں بھی ایک نسخہ آپ کی نذر کرتا ہوں جو ریٹھے ہی سے متعلق ہے۔ ریٹھے کی گھٹلی کا مغز نکال کر روزانہ رات کو سالم گرمی دودھ سے لیں تو چند دن کے استعمال سے اللہ تعالیٰ زیابطیس کے چنگل سے نجات دے دیتا ہے۔ وہ صاحب بہت خوش ہوئے اور دعائیں دیتے ہوئے چلے گئے۔



One Urdu Forum . Com

میر

فرحت افزا

”صدرۃ البتہ“، یعنی آسانوں پر پھری کے درخت والا وہ آخری مقام ہے جس سے آ کر فرشتے بھی نہیں جاسکتے۔ لیکن ہمارے پیارے رسول ﷺ معراج کے موقع پر اس مقام سے بھی آگے گئے تھے۔ جنت کی خوبصورتی اور دلجواری کا نقشہ ہمارے سامنے رکھتے ہوئے مالک الملک نے پھری کا ذکر بھی فرمایا ہے۔

اس کے علاوہ آپ نے وہ زبان زد عام ہمارے بھی سنا ہوگا کہ جس گھر میں پھری ہو وہاں پھر تو آتے ہی ہیں یا ’میر پیر جتنے آنسو‘ یہ باغ و بہار قسم کا درخت برصغیر میں عام پایا جاتا ہے۔ خوب گھٹا اور تنوار ہونے کی خوبی کے ساتھ ساتھ اس کا پیر خاردار اور سدا بہار ہوتا ہے۔ اس کے پھول سبز رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں جن کی شکل بالکل ناک میں پہنے جانے والے زیور لونگ جیسے ہوتی ہے۔

برصغیر پاک و ہند میں اگنے والے پھری (Indian Jujube) کی دو قسمیں ہیں۔ ایک جنگلی پھری جو عموماً بھماڑی کی شکل کی ہوتی ہے اور دوسری عام یعنی گھریلیو پیر۔ جنگلی پھری کو بہتر پھری بھی کہتے ہیں۔ یہ خود رو ہوتی ہے اس کا پھل عام طور پر چھوٹا اور گول ہوتا ہے۔ دوسری قسم کاشت کی جاتی ہے۔ اس کا پھل بیٹھو، گداڑ گودا اور جسامت میں بڑا ہوتا ہے۔ یہ چھوٹی قسم کے برعکس شیریں ہوتا ہے۔

قدرت نے اس خوبصورت پیر کے پھل، پھمال اور پتوں میں غذائی اور ادویاتی خواص رکھے ہیں۔ اس کا پھل یعنی پیر وٹامن بی کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ اے اور ڈی وٹامن بھی اس کے حصے میں آئے ہیں۔ معدنیات میں فولاد، کلسیم، پوٹاشیم اور فلورین اس میں شامل ہیں۔ ’لب یونانی کے مطابق اس کا حراج سرد ہے اور یہ جسم میں گوشت بنانے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ ان خواص کی روشنی میں آپ اس کے تقیری افعال کا اندازہ کر سکتے ہیں جو یہ جسم کے

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہیں ڈالنے والی دوا کی طرح استعمال کرنا صحت دیتا ہے۔

جلد کی بیماریاں

بیری کی ٹہنیوں اور پتوں کا لیپ پھوڑا، پھنسیوں وغیرہ پر لگانے سے پیپ جلد پک کر خارج ہو جاتی ہے پٹس کو ایک چھوٹا چچھ لیموں کے رس میں ملا کر پچھو کے ڈنگ پر لگانے سے تسکین ملتی ہے۔ زخم اور ناسور دھونے کے لیے بھی بیری کے پتوں کا جوشاندہ بہترین ہے۔

بالوں کے امراض

سر پر بیری کے پتوں کا لیپ لگانا بالوں کو صحت مند اور خوشنما بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے سر کی جلد کے امراض دور رہتے ہیں اور بال لمبے اور سیاہ ہوتے ہیں۔



آج ہم اس کے چندہ چندہ خواص پر روشنی ڈالتے ہیں۔ ڈھائی سو گرام بیروں میں ایک بڑی چپاتی کے مساوی غذاہیت ہوتی ہے۔ ایک کلو بیروں میں دو اونٹ کھن جتنی چکنائی ہوتی ہے۔ آدھ کلو بیروں کی مقدار ایک وقت کے کھانے کا نعم البدل ہے۔

بڑھے ہوئے پیٹ کا علاج

بیری کی لاکھ یا گوند آپ کسی پسناری سے بھی لے سکتے ہیں اور درخت سے تازہ حالت میں بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ دُڑھ ماش سے چھ ماش تک لاکھ کی مقدار عرق کو اور عرق بادیوں یا بچے کو تولے کے ساتھ صبح چند دن تک استعمال کرنے سے بدن کی چربی کھینچ لگتی ہے اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہونے لگتا ہے۔

بلند فشار خون

ترش (جنگلی) بیری کے ایک تولہ پتے صبح کو ایلگ گلاس پانی میں بھگو دیں۔ شام کو مل چھان کر چینی ملا کر پینے سے انشاء اللہ شرائط کی کلک بحال ہو جائے گی اور مرض دور ہوگا۔ معدے کی خرابیاں

بیری کی چھال اسہال، پیچش اور توجھ کے علان میں نہایت موثر ہے۔ اندرونی چھال کا جوشاندہ قبض کی حالت میں جلاب کے طور پر دیا جاتا ہے۔

دماغی امراض

ایسے ذہنی مریض جن کا دماغ بہت سست ہو ان کے علاج کے لیے مٹھی بھر خشک بیری آدھ لیٹر پانی میں اس وقت تک ابلے جائیں جب پانی کدھارہ جائے۔ پھر اس آمیزے میں شہد یا چھنی ملا کر روزانہ رات سونے سے قبل مریض کو کھلایا جائے یہ علاج دماغ کی کارکردگی بڑھا کر مریض کو فعال بنا دے گا۔

منہ کے امراض

بیری کے تازہ پتوں کا جوشاندہ نمک ملا کر غرا روں کے لیے استعمال کرنا، گلے کی خراش منہ کی سوزش مسوڑھوں سے خون بہنا اور زبانی پھٹ جانے کے امراض میں شافی ہے۔

آشوب چشم

دکھتی آنکھوں کے لیے بھی بیری کے پتے بہت مفید ہیں۔ پتوں کا جوشاندہ آنکھوں

تعداد کو پورا کریں گے۔

پانی کی کمی سے فضلات میں سمیت بڑھ جاتی ہے جو ہمیں موت سے بھی ہٹاتا رکھتی ہے۔ جب گردے، یورک ایسڈ اور یوریا کو الگ کرتے ہیں تو یہ پانی میں حل ہو جاتے ہیں اور اگر ہمارے جسم کے اندر مناسب مقدار میں پانی نہ ہو تو یہ فضلات موثر طریقے سے خارج نہیں ہو سکتے اور پھر بھی بات گردوں میں پتھری کا سبب بنتی ہے۔

نظام ہضم کو درست رکھنے اور غذا کو بڑ و بدان بنانے میں بھی پانی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہضم شدہ غذا اور آکسیجن کو خون کے ذریعے جسم کے خلیوں تک پہنچاتا ہے اور ساتھ ساتھ پسینے کے ذریعے جسم کو ٹھنڈا رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پانی ہمارے عضلات میں لپک بھر کر رکھتا ہے جس کے سبب اعضا آزادی سے حرکت کرتے ہیں۔

پانی جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ محرک اثر بھی رکھتا ہے، لیکن اس میں ایک خوبی یہ ہے کہ الکحل والے مشروبات کی طرح جسم کو کمزور نہیں کرتا۔ جب ہم ایک گلاس پانی پیتے ہیں تو وہ دل کی حرکات کو بڑھا دیتا ہے اور خون کا دورہ زیادہ صفائی سے ہونے لگتا ہے جس سے تمام جسم میں فرحت اور تازگی آ جاتی ہے۔

ڈاکٹر جارج ایلس لکھتے ہیں کہ پانی کو ہم دوا بھی خیال کر سکتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی خوب صفائی کرتا ہے اور یہ بات ہانسنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ پانی اگر صبح نہار منہ پیا جائے تو قینہ کا ازالہ کرتا ہے گرم پانی اگر چائے، قہوے اور دیگر مشروبات کی جگہ استعمال کیا جائے اور ہر کھانے کے آخر میں اس کا ایک گلاس پیا جائے تو بدھشی کا نہایت عمدہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جارج لکھتے ہیں کہ ہم تمام دوائیں سے سود ثابت ہو گئیں تو اس وقت پانی ہی شفا کا پیا سبر ثابت ہوا۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت مند جسم اور صحت مند زندگی کے لیے پانی بے حد ضروری ہے۔



کیا آپ کافی پانی پی رہے ہیں؟

اخذ و ترجمہ: ماجد یزدانی

پانی کے بغیر زندگی کا تصور محال ہے۔ انسان غذا کے بغیر تقریباً دو ماہ زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے بغیر زیادہ سے کم ایک روز نہیں رہا جا سکتا، کیونکہ پانی ایک ایسا قدرتی سیال ہے جس کی بدولت جسم کے ان گنت نظام دن رات کام کرتے رہتے ہیں۔

ڈاکٹر ہارڈ فلیکس کہتے ہیں کہ اگر مناسب مقدار میں پانی نہ پیا جائے تو انسانی جسم کے تمام اعضاء اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ جسم کی ضروریات کے مطابق پانی نہ پل کر بہت سے لوگ اپنے جسم پر چڑی چڑھا لیتے ہیں۔ ان کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں، نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ جسم میں زہر لیے مادے تیزی سے پروان چڑھنے لگتے ہیں۔ جوڑ اور پٹھے دکھنے لگتے ہیں نیز اور بھی کئی خرابیوں کو راہ ملتی ہے۔

اگر آپ مناسب مقدار میں پانی نہیں پیتے تو آپ کا جسم اس کی تلافی کے لیے پہلے سے موجود پانی کو اپنے اندر روک لے گا اور یہیں سے اساک الما کی بیماری جنم لیتی ہے۔ اس مرض میں زیادہ پانی پینا تو مفید ثابت ہو سکتا ہے مگر کم پانی پینے سے اس میں شدت پیدا ہوتی ہے۔

ڈاکٹر فلیکس کے مطابق ایک صحت مند انسان کو روزانہ آٹھ آٹھ اونس پانی کے کم از کم آٹھ دس گلاس ضرور پینے چاہئیں۔ زیادہ ورزش یا بہت زیادہ مشقت کرنے یا گرم ماحول میں رہنے والوں کو اس سے بھی زیادہ پانی پینا چاہیے۔ موٹاپا دور کرنے اور وزن کم کرنے کے لیے بھی پانی کی مقدار بڑھانی پڑے گی۔ ایک اٹھلیٹ کو جس کا وزن ایک سو ساٹھ پاؤنڈ ہو تیرہ سے چودہ گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ایتالی و زن رکھنے والے اور کم مشقت کے عادی افراد کے لیے آٹھ دس گلاس کافی رہتے ہیں اور ہاں یاد رکھیے یہ پانی کے آٹھ دس گلاس ایک ہی نشست میں غناغٹ پیٹ میں نہیں اٹھیلنے بلکہ سچ سے شام تک کے مختلف اوقات میں آپ اس

تعالیٰ نے پانی جیسی نعمت انسانوں کے لیے بنائی ہے۔ زندگی کے لیے پانی ناگزیر ہے۔ قرآن پاکی میں ہے: ”اور ہم نے ہر جامداد چیز پانی سے پیدا کی ہے۔“ سورۃ فرقان میں 48-49 آیت کا ترجمہ ہے: ”اور وہی ہے جو اپنی رحمت کے آگے آگے ہواؤں کو خوشخبری بنا کر بھیجتا ہے۔ پھر آسمان سے پاک پانی نازل کرتا ہے جو پیاس بجھتا ہے تاکہ مردہ علاقے کو اس کے ذریعے زندگی بخشے اور پانی حقوق میں سے بہت سے جانوروں اور انسانوں کو سیراب کرے۔“ اسی طرح قرآن پاک میں ہے: ”اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔“ بارش کے پانی کو سب سے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ حضرت عوف بن مالکؓ بیمار پڑے تو آپ نے بیٹے سے فرمایا: ”بارش کا پانی کسی کے گھر سے لے کر آؤ۔ اس نے وہ پوچھی تو فرمایا: ”اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی“ پھر فرمایا: ”شہد لے کر آؤ۔“ قرآن پاک میں ہے: ”اس میں لوگوں کے لیے بیماریوں سے شفا ہے۔“ جب شہد آ گیا تو کہنے لگے زیتون کا تیل لاؤ کیونکہ یہ زیتون کے مبارک درخت سے ہے۔ پھر وہ ان تیلوں چڑوں کو ملا کر پی گئے اور دو تین دن میں شفا پا ہو گئے۔

حضرت علی مرتضیٰؓ شفا کے لیے بیماروں سے کہا کرتے تھے: ”قرآن پاک کی آیت لکھ کر بارش کے پانی سے دھوئے کے بعد اس میں شہد ملا کر پی لیں! انشاء اللہ صحت ہو جائے گی۔“

آب زم زم جس غرض سے نیت کر کے پیا جائے اس کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ شفا کی نیت سے پینے کو اللہ شفا دیتا ہے۔ پیاس کے لیے پیو تو پیاس بجھ جاتی ہے۔ یہ پانی ہی نہیں بلکہ جسم انسانی کے لیے خوراک اور بیماریوں سے شفا ہے۔ ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے: ”اس کرہ ارض پر سب سے بہترین مفید اور عمدہ پانی زم زم کا ہے۔“ حرم شریف مکہ میں بہت لوگوں کو دیکھا جو پیٹ بھر کر زم زم پیتے اور دعا مانگتے۔ مریض بھی اس میں شامل تھے۔ بعض رات کو عشاء کی نماز کے بعد پلاسٹک کی تھیلیوں میں زم زم بھر کر لے جاتے پھر تہجد کے وقت آکر پانی پیتے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو پانی سے شفا بخشی۔ پاکستان سے بہت لوگ عمرے کے لیے جاتے ہیں ان میں کچھ کی نیت یہی ہوتی ہے زم زم کم کثرت سے پی کر شفا حاصل کی جائے۔ زم زم میں یہ خاصیت ہے کہ یقین اور اعتقاد سے پیا جائے تو جسمانی بیماریوں ککرواریوں کو دور کرتا ہے۔ آب زم زم میں کھل گیا ہوا سرد آٹکھوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

پانی

مسز اساء حسن

میرے استاد ڈاکٹر عبدالحق صاحب انتہائی ذہین شخص تھے۔ جدید ترین ادیب سے لے کر جڑی بوٹیوں تک جوگیوں اور بوگیوں کے آزمودہ نسخے اور ہومیو پتھی کی دوائیاں ان کے پاس موجود تھیں۔ تحقیق پر مبنی جڑی بوٹیوں اور دواؤں پر مجھے پیچیدہ نوٹ بنا کر دیا کرتے۔ امریکہ ”جرمنی“ لندن سے ان کے پاس کتا سہا آتیں۔ مطالعے کے شوقین تھے۔ ایک بار مجھے پتہ چلا کہ وہ بیمار ہیں اور ہسپتال میں داخل ہیں۔ میں فوراً گئی۔ پتہ چلا عشاء کی نماز میں سجدے میں بے ہوش ہو گئے تھے۔ ڈاکٹر کہتے دل کی تکلیف ہے۔ آج سے دس بندہ برس پہلے اتنی سہولت موجود نہیں تھی۔

ڈاکٹر عبدالحق کہنے لگے: تم آگئیں اچھا ہوا۔ بارش کا پانی میرے گھر میں موجود ہے اور میرے سر ہانے سونے کا پانی چھوٹی بوتل میں رکھا ہے۔ تم شخصے کی پلیٹ پر سونے کے پانی میں زعفران ملا کر آیات شفا لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر مجھے لا دو۔ میں انشاء اللہ کل صبح تک ٹھیک ہو جاؤں گا اور میری ای سی جی نازل آئے گی۔“

ڈاکٹر صاحب کی بات پر عمل کیا۔ اگلے دن صبح دس بجے میں خود ہسپتال گئی۔ ان کا چیک اپ ہوا! بالکل ٹھیک تھے چنانچہ گھر واپس آ گئے۔ اس کے بعد انہوں نے ”آبی علاج“ شروع کیا۔ تازہ سبزی، پھل اور کریم نکلا دودھ غذا میں شامل کیا۔ صبح شام غسل کرتے جس کے لیے انہوں نے بڑے بڑے دوپ خود بنوا لیے تھے۔ جب تک زندہ رہے کوئی ایلو پیتھک دوا کھاٹی نہ بیمار پڑے۔ رمضان کے روزے پورے رکھتے۔ پانی کے علاج پر انہیں مکمل اعتماد تھا۔ آرمے سے زیادہ مریضوں کو وہ صبح اٹھ کر آدھ گھنٹے کے اندر اندر تین بار ایک ایک گلاس پانی پینے کی تاکید کرتے۔ اس سے قبض کی دیرینہ شکایت صبح اٹھتے ہی جی کا مسئلہ طبعیت کا بھاری پینے کی گرائی وغیرہ خود بخود بغیر کسی دوا کے چند روز میں ٹھیک ہو جاتی۔ وہ کہا کرتے اللہ

بنا اندھ ضروری ہے۔

ہمارے جسم میں گردے اہم کام انجام دیتے ہیں۔ یوں سمجھئے وہ دھونی کا کام کرتے ہیں۔ خراب اور مضر مادے خون اور پانی کے ساتھ شامل ہو کر گردوں میں آتے ہیں جنہیں وہ نون سے چھان کر پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں۔

پانی نہ ہو تو گردے ہمارے جسم سے یورک ایسڈ اور یوریا خارج نہیں کر سکتے۔ جو لوگ مقدار میں پانی پیتے ہیں ان کے جسم کے ردی مادے آہستہ آہستہ گردوں اور مٹانے میں ہم کر پتھریوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ پانی ہمارے نظام ہضم کے لیے ضروری ہے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لیے بھی۔ پانی کی وجہ سے ہمارے جو تر روتے ہیں۔ ہمیں پسینہ آ کر جسم سے زائد حرارت دور ہو جاتی ہے۔ پانی پھپھروں کے لیے بھی ضروری ہے۔ اس کی جذب کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے کے لیے پھپھروں کا تریا گیا ہونا بہت ضروری ہے۔

صبح کے وقت پانی پینا بہت اچھی عادت ہے۔ پانی پینے کے فوراً بعد ورزش نہیں کرنی چاہئے۔ کم از کم پندرہ میں منٹ کا وقفہ دینا چاہئے۔ نماز فجر سے پہلے پانی پی لیں تو نماز پڑھنے تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ ورزش کر سکتے ہیں۔

ایک صحت مند انسان کو دن میں 8 اونس کے کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی پینا چاہئے۔ بین الاقوامی اسپورٹس میڈیسن انشٹی ٹیوٹ نے ٹھکانوں کے لیے جسم کے ہر ایک پونڈ وزن کے لیے نصف اونس پانی کی مقدار کو معیار قرار دیا ہے۔ یہ پانی ایک ہی وقت میں پینے کے بجائے صبح سے شام تک مناسب وقفوں سے پینا چاہئے۔ جو لوگ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں وہ عموماً پانی کم پیتے ہیں اس کی وجہ سے جسم مناسب مقدار میں جی کو ٹھکانے نہیں لگاتا اور دن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔ ایک ماہر معالج ڈوئلڈ رائٹس کا کہنا ہے کہ وزن کم کرنے کے لیے پانی خاصی مقدار میں پینا ضروری ہے۔ اسی طرح موٹاپے کے ایک اور ماہر معالج ڈاکٹر ہوورڈ کہتے ہیں: ”کم پانی پینے والے اپنے جسم میں زیادہ جی بی جمع کر لیتے ہیں۔ پانی کی کمی سے عضلات کا حجم اور کارڈیک مٹاڑ ہوتی ہے۔ ہائپر ٹرنور ہو جاتا ہے اور جسم میں زہریلے مادے جمع ہونے سے نئے امراض جنم لیتے ہیں۔“

ہندو آیوروید میں پانی کے نام یہ ہیں: ’جل‘ سیل‘ نل‘ کیلا‘ امبو‘ آپ‘ وار‘ پاجھ‘ جیون‘ ان‘ امرت‘ دھن و غیرہ۔ آیوروید کے مطابق خشک پانی پینے کے فوائد ان امراض میں سووند ہیں: ”امراض سکن‘ صفرا‘ وچ‘ کے سبب جسم میں طبل‘ خون کی خرابی‘ نش‘ سر پھرانا‘

پانی پینے کے آداب جو احادیث سے ثابت ہیں وہ یہ ہیں۔ اونٹ کی طرح غٹ غٹ کر کے ایک سانس میں پانی نہیں پینا چاہئے بلکہ دو تین گھونٹ کر کے پیجئے۔ پیتے وقت بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھئے اور پانی پینے کے بعد الحمد للہ کہئے۔

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پانی نوش فرماتے تو برتن سے تین گھونٹ لیتے۔ ہر گھونٹ پر الحمد للہ کہتے۔ پانی میں سانس لینے اس میں چوبک مارنے اور منکبڑے سے منہ لگا کر پینے سے منع فرمایا ہے۔ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانے پینے سے منع فرمایا۔ اسی طرح جو برتن خشک ہو جائے اس سے بھی پانی نہیں پینا چاہئے۔ ٹوٹی ہوئی جگہ میں جراثیم میل جیکل جگہ بنا لیتا ہے اور پانی پیتے وقت مضر مہلکات جسم میں چلی جاتی ہیں۔ اسی طرح پانی ”دودھ کے برتن ڈھانپ کر رکھئے کو کھایا گیا تاکہ اس میں کوئی چیز یا کیرا نہ گر پڑے۔ حضرت عائشہ فرماتی ہیں رسول کریم ﷺ کے تین برتن ڈھانپ کر رکھے جاتے تھے۔ ایک برتن وضو کے لیے دوسرا مسواک کے لیے اور تیسرا پینے کے لیے۔

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پسینہ ہر شرب خشک یا میٹھا پانی تھا۔ پانی پیچھ کر پینا چاہئے۔ پانی پینے کا برتن دائیں ہاتھ سے پکڑنا چاہئے۔ بسم اللہ پڑھ کر تین گھونٹ میں پانی پی کر الحمد للہ کہنا چاہئے۔ اسلام نے پانی کو طہارت اور پاکیزگی کا ذریعہ قرار دیا اور کوٹوں کی تعمیر اور پانی کی فراہمی کو صمد قرار دیا ہے۔ بخاری کی حالت میں رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پانی سے علاج فرمایا:

زہرہ رہنے کے لیے ایک انسان کو روزانہ ڈیڑھ دو لیٹر پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن ہم اس سے کی گنا زیادہ پانی نہانے‘ کپڑے دھونے میں خرچ کر دیتے ہیں۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ ہمارے جسم کا ستر فیصد وزن پانی پر مشتمل ہے۔ دماغ کے خاستری مادے کا 85 فیصد پانی ہوتا ہے یہاں تک کہ تنگ ہڈیوں میں 20 سے 24 فیصد پانی ہوتا ہے۔ مٹھین میں تیل 10 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں پانی تیل کی طرح کام کرتا ہے۔ پانی نہ ہو تو چراغ ڈنگی گل ہو جائے۔ ہمارے عضلات ’ہڈیاں‘ ٹھپے اور کرکری ہڈیوں میں لپک اسی سے آتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں پانی کام کرتا ہے۔ ہمارے جسم کو خشک رکھتا ہے جلد کو چمکنے اور خشکی سے بچاتا ہے۔ یہ پانی ہی ہے جو ہمارے جسم کا خون صاف کر کے دوران خون کو درست رکھتا ہے۔ ہم لوگ نہاتے دھوتے ہیں مگر جسم کے اندر کی صفائی کے لیے چند گھونٹ پانی ہی کر بھیج لیتے ہیں کہ یہاں سمجھ گئی حالانکہ جسم کی اندرونی صفائی کے لیے واٹر پانی

کھنی ڈکاریں آنا اور دم پھولنا وغیرہ۔

پانی اندرونی و بیرونی کثافتوں کو دھو دیتا ہے۔ جرمی کے ذاکر کوئی کھنی نے اپنی کتاب ”پانی سے علاج“ میں اپنے ہی تجربات شائع کیے تھے۔ اس نے اپنی بیماریوں کا علاج پانی سے کیا۔ اس علاج کی تیوری یہ ہے کہ ہم جو بھی خوراک استعمال کرتے ہیں جسم میں عکسید (Oxidation) کا عمل ہوتا ہے۔ توانائی حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ پوٹاشیم فاسفیٹ، لیکلک ایسڈ، پینٹین پیٹاش، فضلے کی صورت میں خارج ہو جاتے ہیں۔ ہماری خوراک کا صحیح نہ ہونا ہمارے نظامِ عمل پر ہر ہو کر نظامِ اخراج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج نہ ہوں تو انسانی صحت نامول رہنے کے بجائے خراب ہونے لگتی ہے۔ مرض جو بھی ہو بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کے فاسد مادوں کا صحیح اخراج نہیں ہو پاتا۔

پانی زندگی کا لازمی جزو ہے۔ مختلف پودوں میں بھی اس کی مقدار 50 سے 80 فیصد تک ہوتی ہے۔ دو تہائی سے زیادہ سطح زمین پانی سے ڈھکی ہوئی ہے۔ دریاؤں، سمندروں، کنوؤں کے پانی میں سوڈیم، کلسیم اور میگنیشیم کے کلورائیڈ، سلفیٹ، کاربونیٹ، پانی کاربونیٹ نمکیات شامل ہوتے ہیں جن میں سے اکثر غلیظ اجزا کو صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ کچھ علاقے ایسے ہیں جہاں پانی میں آئیوڈین اور فلورائیڈ بھی اجزاء ہونے سے گھبرا اور دانتوں کی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ پرانی پائپ لائنوں سے سیسہ چھوٹ چھوٹ کر پانی میں شامل ہوتا ہے جس سے وقتی پسماندگی اور اعصابی امراض جنم لیتے ہیں۔ نئے طریق پر فلورین پانی میں ملائی جاتی ہے تاکہ وہ صاف ہو جائے مگر اس کی کثرت بھی مضر صحت ہے۔

پانی دو بے رنگ گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کے ملاپ سے بنتا ہے۔ اس کے ہر سالے (Molecule) میں ہائیڈروجن کے دو اور آکسیجن کا ایک جوہر ہوتا ہے۔ ہائیڈروجن تمام عناصر میں سب سے سادہ اور ہلکی ہے۔ زندگی کے لئے انتہائی ضروری ہے ہائیڈرو ایک یونانی لفظ سے ماخوذ ہے جس کا مطلب پانی ہے۔ اسی سے ہائیڈروجن کا نام دیا گیا، یعنی پانی پیدا کرنے والی..... کیونکہ ہائیڈروجن جب ہوا میں ملتی ہے تو پانی پیدا ہوتا ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ کردہ ارض پر زندگی کی ابتدا پانی سے ہوئی۔ مدتوں پہلے یہی بات قرآن پاک میں سورۃ الانبیاء میں ہے: ”کیا نہیں دیکھا ان لوگوں نے جنہوں نے فکر کیا کہ آسمان اور زمین کے مابعد ہندے تھے پھر ہم نے ان دونوں کے دروازے کھول دیے اور ہم نے ہر ذرہ زہرہ چیز کو پانی سے بنایا۔“

گندھک اور خاموش آتش فشاں پہاڑوں کی تہوں سے نکلنے والا پانی گرم ہوتا ہے اور جلدی امراض کے لیے آکسید۔ لاہور میں ہال روڈ پر پپ کا پانی جلدی امراض کے لیے مشہور رہا ہے۔ یہاں آ کر لوگ بچوں کو نہلاتے اور خود نہا کر شفا حاصل کرتے تھے۔ کراچی میں منگھو پیر کے مقام پر ایک زمانے میں لوگ گھانے کے لیے جایا کرتے تھے۔ سری نگر اور اینٹ آباد کے پانی میں بھاری معدنیات شامل ہیں جن سے کھانا جلدی بھڑھ ہوتا ہے۔

آج کل گھروں میں سوئی گیس کے بیڑ استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان سے جہاں لوگوں کو فائدہ پہنچتا ہے وہاں نقصان بھی ہوتا ہے۔ ہوا کی نمی ختم ہو جاتی ہے۔ سانس کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ سوئی گیس کے بیڑ کے سامنے ایک کھلے برتن میں پانی بھر کر سطح کے برابر رکھا جائے اور تین چار گھنٹے بعد پانی تبدیل کر دیا جائے تو گیس کے مضر اثرات ختم ہو جائیں گے۔ گرم پانی کے غرارے کرنے سے گلے کو آرام ملتا ہے۔ زلہ کپینڈوں میں ہم ک سخت تکلیف دیتا ہے۔ اس کے لیے پانی گرم کر کے بھاپ لی جائے تو فوری طور پر آرام آتا ہے۔ بھاپ لینے کے بعد ہوا میں جانے سے گرد بڑ گیا جائے۔ قلو ہو جائے تو یوکلپس آئل کے دو چار قطرے گرم پانی میں ڈال کر بھاپ لینے سے ناک اور گلے کا درم دور ہو جاتا ہے۔ یوکلپس آئل نہ ہو تو تھوڑی سی وکس ملا کر بھاپ لیجیے۔ بطور غذا آپ دو تین بوتلیوں میں ایک دو بڑیاں اور لیمن، ادرک، کالی مرچ، پیاز، نمک ڈال کر سوپ بنائیے۔ گرم گرم سوپ پینے سے فائدہ ہو گا۔ اس میں آپ سبزی بھی ملا سکتے ہیں۔ چائے بنائیے تو اس میں دارچینی کا ایک ٹکڑا شامل کیجیے۔ آپ ادرک اور لیمن ملا کر کالے پنے کا شرباب بھی پی سکتے ہیں۔ لیمن اور ہری مرچ کی پٹنی استعمال کیجیے۔ پنے کا پانی جسمانی قوت کے لیے بہت اچھا ہے۔ 20 گرام پنے رات کے وقت ایک گلاس پانی میں بھگوئیے۔ صبح خوب چٹا چٹا کر کھائیے اور پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پی لیجیے۔

پانی میں لیمن کا رس اور شہد ملا کر پینے سے مونیا بھی کم ہوتا اور باضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ پہلے زمانے میں بھاپ سے علاج کیا جاتا تھا۔ مختلف جڑی بوٹیوں پانی کے دیکچے میں پکا کر ان کی بھاپ مریض کو دی جاتی جس سے پسینہ آ کر اسے فائدہ ہوتا۔ جلدی امراض میں نیم کے پتے ڈال کر پانی سے نہایا جاتا۔ بھلوں کی بدبو کے لیے گلاب کے پھول پانی میں استعمال کیے جاتے۔ ہیری کے پتے یا بج پانی میں ڈال کر غسل میت کرایا جاتا ہے۔ پاؤں پیٹ جائیں تو گرم پانی میں شلیم کے تھلے یا صرف نمک ڈال کر پاؤں کچھ دیر بھگوئے سے آرام آتا ہے۔

مٹی اور پٹرول کے گھوٹوں کی وجہ سے گلے میں الرجی ہو جاتی ہے۔ فضا میں نشافیت ہو تو سانس لینا دشوار ہوتا ہے۔ ایسے میں سوتے وقت سادہ پانی کی بھاپ چھو منٹ لی جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ گلے کی خراش، ورم اور ناک کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ یہ بے ضرر علاج ہے۔



One Urdu Forum . Com

بخار کی تیزی میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھنے سے بخار کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ چٹوں اور زخموں کو پانی سے اچھی طرح دھویا جائے تو وہ خراب نہیں ہوتے۔ چوٹ پر برف لٹنے سے ورم نہیں ہوتا۔ مغرب میں پانی سے علاج کیا جاتا ہے جسے ہائیزدو تھراپی کہا جاتا ہے۔ پانی مختلف طریقوں سے پلایا جاتا اور منہ لایا جاتا ہے۔ جرمی میں بھی پیاروں کے علاج میں پانی سے غسل کرنے کے طریقے ہیں جن سے گردے کی پتھری اور دیرینہ قبض کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بخار کا بہترین علاج پانی والا قرار دیا ہے۔ اپنی علالت کے دوران جسم پر آپ نے کئی مرتبہ پانی ڈلوایا۔ جنگ احد میں آپ نے زخموں کا علاج بار بار پانی سے دھو کر کیا۔

اسہال اور تھکے کی وجہ سے ڈی ہائیزدویشن ہو جاتی ہے کیونکہ پانی نکلنے سے خون گاڑھا اور پیشاب کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔ منکول یا شہد اور پانی ملا کر پینے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پانی کے استعمال میں کفایت کی تاکید فرمائی ہے۔ پانی ضائع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ نعمت رب طویل ہے۔ آپؐ نے یہاں تک فرمایا ہے کہ وضو کرتے وقت تمہارے سامنے بھرا ہوا دریا ہو تب بھی پانی ضائع نہ کرو۔ اللہ تعالیٰ نے جنت میں جن عہدہ چیزوں کا ذکر کیا ہے ان میں پانی بھی شامل ہے۔ سورۃ محمد میں ہے: ”وہاں پر ایسے پانی کی نہریں ہوں گی جو کبھی خراب نہ ہو گا۔“

آپ رواں کو دیکھنے سے نظر تیز ہوتی ہے۔ کھڑے پانی میں نجاست نہیں چھینکتی چائے اور نہ پیشاب کرنا چاہئے۔

خواتین کو چاہئے بچوں کو شروع سے پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ انہیں آکس کریمز، کوکاکولا وغیرہ کے بجائے شہد اور پانی ملا مشروب دیں۔ سادہ پانی دن میں کئی بار پلائیں۔ چھوٹے بچوں کو ابال کر پانی دیں۔ بچوں کو شروع سے پانی پینے کی عادت ہو گی تو وہ تمام عمرت نئی پیاریوں سے محفوظ رہیں گے۔ جو کیوں کا کہنا ہے دو گھاسوں میں تھوڑا تھوڑا پانی لے کر ایک گلاس کے پانی کو دوسرے گلاس کے پانی میں اٹھایا جائے۔ اس طرح پانی میں زندگی بخش اثرات شامل ہو جاتے ہیں۔

پانی کو ریت میں رکھنے سے وہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ پانی کے گھڑوں کو ریت میں دبا دیا جاتا ہے۔ اس طرح وہ ٹھنڈا رہتا ہے۔ اور اس کی نشافیت نیچے بیٹھ جاتی ہے۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہیٹ پانی چیتا کھانے سے پہلے پانی پینا وغیرہ۔“

”ہومیوپیتھی کے مطابق نوے بیماریوں کا کارخانہ پیٹ ہے۔ اگر پیٹ ٹھیک ہو تو بس

بیماری ختم۔“ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا:

میں نے انہیں بتایا کہ سیالکوٹ کے ہومیوپیتھ ڈاکٹر احسان صابری نے تو سیالکوٹ ریلوے اسٹیشن پر یہ بورڈ لگوا رکھا ہے کہ کھانے سے پہلے پانی پینا سونا ہے درمیان میں چیتا چاندی اور بعد میں چیتا مسکر۔

”بے شک اس میں کوئی شبہ نہیں۔“

”لیکن بات آزمانے کی ہے۔ صبر اور استقلال سے۔“ میں نے کہا کیونکہ میں ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل نہ کرنے کی بیماری کا مریض بھی ہوں۔

مزید گفتگو بھی پانی کے حوالے سے ہوئی جس کا باب لباب یہ تھا کہ پانی سے علاج کا تصور بہت پرانا ہے۔ اس موضوع پر لوئی کینی کی ایک کتاب کا ترجمہ بعنوان ”نیا علاج شانی“ بھی دستیاب ہے۔ میں نے بھی وہ کتاب پڑھی ہے۔ اس میں پانی سے علاج لیے خاصے اجتنامات کرنا پڑتے تھے کہیں اسے ابلانا پڑتا کہیں نیم گرم سے کام لینا پڑتا اور کہیں اس کا درجہ حرارت برف ملا کر صرفک لے جانا پڑتا کچھ دوسرے مکمل کلینیکل تکلفات بھی کرنے پڑتے۔ لہذا علاج کا فوائد کے باوجود مستقل جاری رکھنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہوتا اور پھر اس میں پانی چیتا شامل نہیں ہے۔

یہ ہماری پہلی انگاری ہی تو ہے کہ ہم جلد شفا یاب ہونے کے لیے ٹوٹے ٹوٹے کشتے اور عطائی ڈاکٹروں کی بنائی اودیات کھا کھا کر مریض اچھے جاتے ہیں۔ ہمیں تو یہ تک علم نہیں کہ القافہ بیٹا اور تھینا گروپوں کی اودیات کو ایک ساتھ کھانے سے کیا کیا مسائل ختم لیتے ہیں اور جب ہمیں مستند ڈاکٹر اعلیٰ نسل کی اشفی یا ٹیکنک اودیات دیتے ہیں تو ان کے ساتھ خوراک میں کیا تبدیلی لاتا لازمی ہے۔ دراصل طب کا علم ایک علیحدہ موضوع ہے جبکہ متوازن خوراک یا تغذیہ (Nutrition) ایک دوسرا موضوع اور اتفاق کی بات ہے کہ طبی ماہرین مابہر خوراک نہیں ہوتے بلکہ وہ ”سب کچھ کھاتے“ کی ہدایت ہی فرماتے ہیں۔

لیجئے اب اس معجزاتی نسخے سے تعارف حاصل کیجئے اور اس پر عمل کر کے صحت یاب ہو جائیے جسے بہوں نے آزمایا اور فیض پایا ہے۔ اسی میل سے موصول ہونے والے اس نسخے کا مکمل ترجمہ یوں ہے:

پانی سے علاج کیجئے

تدقی عسکری

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی مدیر انتظامی ”اردو ڈائجسٹ“ ڈیپٹس کے مریض ہیں۔ راقم الحروف خود بھی 1972ء سے اس مرض میں مبتلا ہے۔ اللہ کی مہربانی ہے کہ چل پھر رہے ہیں اور بظاہر تندرست بھی نظر آتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے اور کچھ مئی اثرات بھی محسوس کرتے تھے۔ انہوں نے اپنے بیٹے طیب اعجاز کے ذریعے انٹرنیٹ سے ڈیپٹس کے معاملے میں راہنمائی چاہی۔ وہاں سے ان کو جواب میں ”پانی کے ذریعے علاج“ پر مشتمل ایک پرچہ ملا جس پر کچھ ہدایات درج تھیں۔ ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور اب اللہ کے فضلہ کار سے انسولین چھوڑ دی ہے۔ نصف گولی ڈاؤنل صبح شام لے رہے ہیں اور شوگر 90 سے 110 کے درمیان ہوئی ہے۔ تھوڑا ٹینٹھا بھی لینے لگے ہیں۔ خود کو مایا چوبند محسوس کرتے ہیں۔ مسمیٰ اثرات بھی غائب ہو چکے ہیں۔ مستقبل قریب میں ڈاؤنل کی مذکورہ خوراک بھی چھوڑنے والے ہیں۔

ایک روز راقم الحروف کی طبیعت متضائل دیکھ کر انہوں نے انٹرنیٹ سے موصول ہونے والا نسخہ لے کے لیے تھا دیا۔ راقم الحروف بھی اس پر عمل کر رہا ہے اور اسے خلق خدا کی بہتری کے لیے کس معن میں پیش کیا جا رہا ہے۔

☆

پانی سے علاج کی بات سے پہلے ایک جملہ مترض بھی حاضر ہے۔

ایک ہومیوپیتھ معالج ہونی موٹی انگریزی کی کتب سامنے رکھے کچھ لکھ رہا تھا۔

میں اس نے سے پوچھا: ”جناب ڈاکٹر صاحب! کیا حقیقتات فرما رہے ہیں؟“

”حقیقتات نہیں، بس ایک ہی تحقیق کی ہے کہ پانی بڑا شافی علاج ہے۔“

”یہ تو پرانے ہومیوپیتھ بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر معدے کی بیماریوں کے لیے“ نہار

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ہے۔ بیمار لوگ تدریجی حاصل کریں گے جبکہ صحت مند لوگوں کا مستقبل بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ اس طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کیے گئے تجربات سے بونجی برآمد ہوئے ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

ذیل کا گوشوارہ ملاحظہ فرمائیں:

کتے عرصے میں شفا ہوئی

نام بیماری

- 1- فشار خون (بلڈ پریشر) ایک ماہ
- 2- معدہ میں گیس کے امراض دس ماہ
- 3- ذیابیطس ایک ماہ
- 4- قبض دس دن
- 5- چپ دق تین ماہ
- 6- سرطان چھ ماہ

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سواکھو یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پئے۔

آپ نے دیکھا کہ علاج کس قدر سادہ ہے اور اس پر لاگت بھی کوئی نہیں آتی اور نہ صحت پر کوئی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ علاج شروع کرنے کے ابتدائی تین دنوں میں دو یا تین بار معمول سے زیادہ پیشاب کی حاجت ہوگی۔ پھر سب کچھ معمول پر آ جائے گا۔

جاپان کی مریضوں کی تنظیم نے ”علاج بالماء“ سے متعلق یہ معلومات تمام دوستوں رشتہ داروں نوجوانوں اور بوجھوں کو مفت مہیا کی ہیں تاکہ وہ مذکورہ بالا امراض سے نجات حاصل کر کے ایک صحت مند قوم بن جائیں۔

آپ بھی آزمائیے اور اپنے حاصل کردہ نتائج کے بارے میں ہمیں لکھیں۔



پانی کے ذریعے حیران کن علاج

عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ ہم اسے ”علاج بالماء“ یعنی ”پانی سے علاج“ کہہ سکتے ہیں۔ ”علاج بالماء“ کا یہ نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم (Japanese Sickness Association) نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لیے چوڑے مضون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا مضدی نوعیت کا ”پانی کے ذریعے علاج“ کے چند قواعد و ضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جاسکتا ہے۔

- 1- علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جاسکتی ہے وہ یہ ہیں:
- 1- درد سر (فشار خون (بلڈ پریشر) بے خوابی جوڑوں کا درد فاقہ، موٹاپا دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور بے ہوشی۔
- 2- کھانسی، تپ دق۔
- 3- ایسے امراض جن کا تعلق نگر اور پیشاب سے ہو۔
- 4- تیزابیت، رنج والی پتھرس، قبض، بواسیر اور ذیابیطس۔
- 5- آنکھوں کے امراض۔
- 6- ایام کی بے قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ:

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سواکھو یا چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے۔ پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ کھایا یا پیا نہ جائے، لیکن پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جاسکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پانی دو گھنٹے کے بعد ہی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو توانائی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سواکھو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آجائیں۔

دماغ نے دارے نوک اور ہزرنگ کے ہوتے ہیں۔ جولائی اگست میں شاخوں پر سرخی مائل پھول لگتے ہیں جو باہم مل کر خوشہ بنا لیتے ہیں۔ پودے کی اسی چھوٹی قسم کو عام طور پر پسند کیا جاتا ہے۔ ہستانی پودے کی ایک بڑی قسم بھی ہے جس کا قد خاصا اونچا ہوتا ہے اور پتے بڑے بڑے ہوتے ہیں، لیکن اس کی بو اچھی نہیں اور غذائی خوبیاں بھی بہت کم ہیں۔

چینی اور جاپانی معالج گزشتہ دو ہزار سال سے پودے سے استفادہ کر رہے ہیں۔ پودے کی کاشت کے لیے انڈونیشیا اور افریقہ سرفہرست ہیں لیکن یہ پودا عاری (گرم) خطوں میں عام آگتا ہے۔ کشمیر میں زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا آبائی وطن یورپ کا عاری خط ہے۔

پودے کا استعمال

تازہ اور خشک پودے چینی اور جلی میں استعمال ہوتا ہے۔ اسے کھانوں کی لذت اور ذائقہ بڑھانے کے لیے کھانے میں ڈالا جاتا ہے۔ پودے کے تیل کی چیونٹ، ٹوٹھ پیٹ، سلویات (Confectionery) اور ادویات میں خاصی کیفیت ہے۔ مینٹھول (ست پودینہ) بھی پودے کی ایک قسم سے حاصل ہوتا ہے۔ پودینہ مختلف امراض کے علاج کے لیے بھی کام آتا ہے۔ اسی لیے اسے کھانا گھر رکھنا چاہیے کہ بوقت ضرورت کام آئے۔

سانس کی بیماریاں

پودینہ دے کے مرض کے لیے اکسیر ہے۔ قدیم حکما دے کا دورہ روکنے کے لیے مریض کو پودینہ دیتے تھے جس سے سانس کی نالی کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ یہ بھیچیروں کو توانائی بخشتا اور جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس سے سانس کی بو ختم ہو جاتی ہے۔ یہ احباب پتلا کرتا ہے۔ پودے کا ایک جرس دس لیں اسے خالص جو کے دو چمچے سر کے دو چمچے شہد اور گاجر کے چار اونس رس میں انجی طرح حل کر لیں۔ یہ آئینہ دہن میں تین مرتبہ پینے سے تپ دن اور دم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دن کے علاج کی ادویات کے نقصان دہ اثرات سے بچنے کے لیے پودینہ مفید ہے۔

دل کے امراض

پودینہ خون پتلا کرتا ہے جب خون گاڑھا ہونے کے باعث دل کی کارکردگی متاثر ہو اور دل دباؤ، درد اور بے چینی کا شکار ہو تو پودینہ مفید ہے خصوصاً جب ہائے کی خرابی اور ریاضی کیفیت اس قسم کے حالات کا سبب ہو۔

پودے کے تین ماشے سفوف کو اسی کے پانچ تولے عرق کے ساتھ استعمال کرنے

پودینہ

جواب ڈوگر

”عارفہ! یہ دو پانی لؤ انشاء اللہ جلد آرام آ جائے گا۔“ عارفہ کی والدہ نے گلاس اس کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا۔

”امی یہ کیا ہرا سا پانی ہے اس سے کہاں افادہ ہو گا۔“ عارفہ درد سے کرا رہے ہوئے بولی تو امی نے کہا:

”یہ پودے اور سونف کا عرق ہے۔ پیٹ درد کا آزمودہ نسخہ ہے تم پی کر تو دیکھو۔“ عارفہ نے اپنی ایک کیلی کی دعوت میں سے تھکسا کھالیا تھا، تینتینا اس کا ہاضمہ خراب ہو گیا۔ پیٹ درد حد سے بڑھا تو اس کے والد نے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا مشورہ دیا مگر اس کی امی نے گھر ہی میں اس کے لیے دو تیار کر لی جو عارفہ نے بادل خواستہ پی لی۔ چند منوں بعد عارفہ کا پیٹ درد ہلکا ہو گیا، خوشی سے چینی کم ہوئی اسے نیند آ گئی۔ پھر ایک گھنٹے بعد جب جاگی تو درد کا نام و نشان تک نہیں تھا۔ وہ اپنی امی کی اس جادو دردوا کی دل سے قائل ہو گئی۔

☆ ☆ ☆

پودینہ دراصل ایک پودے کے پتے ہیں جن سے خوشبو آتی ہے اور وہ کئی امراض کا شافی علاج ہیں۔ پودے کی دو اقسام ہیں ہستانی اور پہاڑی۔ برصغیر میں پودینہ اپنی لطیف و خوشبو اور خوشبو کے باعث وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم یونانی اور رومی پودے کی افادیت سے واقف تھے۔ مثلاً یونانی معالج سرفریٹس ہائے کی ادویات میں پودینہ کثرت استعمال کرتا تھا۔ ہمارے ہاں پودینہ وافر مقدار میں اگایا جاتا ہے۔ اسے گھروں کے کچے کھن اور گلوں میں بھی لگایا جا سکتا ہے۔

ہستانی پودینہ چھونے قد کا ہوتا ہے یعنی ایک بالشت تک اونچا اس کا ذخیل چوکور اور شاخ دار ہوتا ہے۔ اس پر بیضوی چوڑے پتے لگتے ہیں جن سے تیز خوشبو آتی ہے۔ یہ پتے

دہتی بنتا ہے۔ تازہ پودینے کا رس روزانہ رات کو چہرے پر لگانا چہرے کے کیل پھینسا ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کی خشکی دور کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اگر کسی زہریلے کیڑے نے کات لیا ہو تو پودینے لٹے سے جلن اور درد میں افادہ ہوتا ہے۔ جلد کی سوزش اور خارش کے خاتمے کے لیے پودینے کا رس متاثرہ جگہ پر لگائیے۔

پودینے کے دیگر استعمال

- 1- پودینہ چونکہ جگر کے سدوں کو کھولتا ہے لہذا بعض اوقات یہ بے قان کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔
- 2- مقوی معدہ ہے اور معدے کی ہضم دور کرتا ہے۔
- 3- اس میں گردے اور مثانے کی پتھری تحلیل کرنے کی صلاحیت ہے۔
- 4- پیٹری پودینے کی بو سے پسو بھاگ جاتے ہیں۔
- 5- پودینے کا نمک بھوک نہ لگنے کی شکایت دور کرنے کے لیے بہترین ہے۔
- 6- رباع تحلیل کرتا اور غذا ہضم کرتا ہے۔
- 7- خواتین کے ایام کے مسائل اور کالیف دور کرنے کے لیے پودینے کا رس مفید ہے۔

غذائی اجزاء

پودینے میں بہت سے وٹامن اور معدنیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ایک سو کراہ پودینے کے غذائی اجزاء کچھ یوں ہیں:

84.9 فیصد	رطوبت
4.8 فیصد	پروٹین
0.6 فیصد	چکنائی
1.9 فیصد	معدنی اجزاء
2.0 فیصد	ریبڑ
5.8 فیصد	روغنیات

اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم 200 ملی گرام، فاسفورس 62 ملی گرام، فوادر 15.6 ملی گرام، وٹامن سی 27 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کیلکس، وٹامن ڈی اور ای بھی شامل ہیں۔ اس کے ایک سو گرام میں 287 حرارے ہوتے ہیں۔



سے دل کے مذکورہ مسائل حل ہو جاتے ہیں۔

ناک، کان اور گلے کے امراض

پودینے سے گلے کے امراض سے تحفظ ملتا ہے۔ ایسے افراد جنہیں اپنے روزمرہ معاملات کے لیے بلند آواز میں بولنا پڑتا ہے مثلاً خوانہ فروشی، مقرر یا گلوکار وغیرہ وہ پودینے کے جوشاندے سے غرارے کریں اس طرح گلا میٹھے یا اس میں دو کی شکایت سے محفوظ رہیں گے۔ کان میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ہرے پودینے کے پتوں کا عرق چند قطرے ناک میں ڈالنے سے نزلہ زکام میں افادہ ہوتا ہے۔

نظام ہضم کے لیے

ہینے کے مریض کو پودینہ چھ ماٹے اور الائچی تین ماٹے پانی میں جوش دے کر پلانے سے متلی اور تھک جاتی ہے اور پیٹ کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ پودینے کے ایک چمچی بھر رس میں لیوں کا ایک چمچی رس اور حسب فضا شہد ملا کر پینے سے بدھشی گیس اور گرمیوں کے اسہال میں افادہ ہوتا ہے۔ یہ مشروب دن میں تین بار چنا چاہیے۔ پودینے کے سفوف کو پانی میں ملا کر پینے سے ہاضم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پودینے کو دودھ یا چائے میں جوش دے کر گرم یا نیم گرم پینے سے پیٹ درد ٹھیک ہوتا ہے۔ پودینے کے چمچ بدھشی کے باعث ہونے والے پیٹ درد کا شافی علاج ہیں۔ پیٹ درد میں جلا پیچے کو پودینے کے چوتھائی چمچ چھ پانے اور پانی کے ساتھ لٹکے کے لیے دیے جائیں تو وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔ پودینے کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے بھی ختم ہوتے ہیں۔

دانتوں کا علاج

مسوڑھوں کی سوزش یا خون بہنا دانت درد اور کزور دانتوں کے لیے پودینہ اکبر ہے۔ کئی ٹوٹھ پیٹوں میں پودینہ شامل ہوتا ہے کیونکہ یہ دانتوں کی صحت کے لیے مفید ہے۔ پودینے میں موجود کورونل اور جراثیم کش اجزاء منہ کو تازہ رکھتے اور ناگوار بو ختم کرتے ہیں۔ پودینے سے ڈالتے کی سبب بہتر ہوتی ہے۔

جلد کے امراض

علاج باغداد کے معالجین کے مطابق پودینے کا تھوہ روزانہ ایک بیانی صبح و شام چنانہ صرف نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے بلکہ پینے والے کو خوبصورت اور صحت مند بناتا ہے۔ پودینہ جلد کو

صحت اور تندرستی کے لیے اللہ تعالیٰ نے زبردست خصوصیات مقرر دی ہیں۔ غذائی سائنس کے ماہر امریکی پروفیسر میٹھرڈ کرور نے لہسن پر مدقوں تحقیق کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ لہسن کا استعمال ہمارے بدن کا دفاعی نظام مستحکم کر دیتا ہے۔ لہسن کی افادیت آج سائنس نہیں آئی بلکہ قدیم یونانی لٹریچر میں بھی لہسن کے فوائد مسلم تھے۔

پروفیسر موصوف لکھتے ہیں کہ لہسن ان غذاؤں میں شامل ہے جس کے مختلف اجزاء انسان کو صحت عطا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر لطیف انجم شاہی لاہور کے سینٹر ڈائٹرز ہیں، وہ قنابیت کے مارے اکثر مریضوں کو لہسن کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ پاکیزہ فطری زندگی گزارے جانے تو بہا کو نوشی سے دور رہا جائے اور روزانہ لہسن کو غذا کا حصہ بنایا جائے تو آدمی صحت مند پاتی جو بند اور خنچل و چونچال رہتا ہے اور دل کے امراض یا سرطان اس کے قریب نہیں چسکتا۔

لہسن سے فائدہ اٹھانے کی ترکیب یہ ہے کہ اسے لازماً تازہ ہونا چاہیے۔ روزانہ ایک کچی پور کھانی چاہیے۔ چاہے چیں کہ کھائیں یا کتر کر لیں، بہر حال آپ کی صحت پر مفید اثرات مرتب کرے گا۔ جن افراد میں کولسرول کی زیادتی ہے وہ پابندی سے روزانہ لہسن کی ایک پور کھائیں ان کا کولسرول کم ہو جائے گا۔

لہسن کا تعلق پیٹینم خاندان سے ہے پیاز اور گندنا (Leek) بھی اسی خاندانی خاندان کے رکن ہیں۔ ان تینوں بزیوں میں ایک کیمیائی جزو آکسیٹینن ملتا ہے جو پیٹ اور آنکھوں کے سرطان میں مفید ہے۔ لہسن خصوصاً کولسرول کو موثر انداز میں کم کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ تازہ کچا لہسن استعمال کیا جائے۔

ساگ

اکثر مائیں اپنے بچوں کو گا گرین کھلاتی ہیں کیونکہ گا گر آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدے کی تازہ ترین رپورٹ کے مطابق ساگ اور پتے والی دیگر سبزیاں بھی چینی بڑھانے کے لیے تیر بہدف ہیں۔ رپورٹ میں ہے کہ ساگ اور پتے والی سبزیاں بکثرت کھانے والے افراد بالعموم اندھے پن سے محفوظ رہتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ساگ اور سبزیوں والی دیگر سبزیوں میں دو اہم غذائی کیمیائی جزو لیوٹین اور زیکسانٹین ملتے ہیں جو آنکھوں کی بینائی بڑھانے تک قائم رکھتے ہیں۔ کوشش کیجئے

پھل اور سبزیوں کی اہمیت

شائستہ احمد

اللہ تعالیٰ نے انسان کی راحت اور صحت کے لیے عظیم الشان نعمتیں پیدا فرمائی ہیں۔ غور کیجئے تو ہمارا سر اللہ تعالیٰ کی عظیم و عجیب قدرتوں کے احساس سے سرشار ہو کر جھک جاتا ہے۔ آپ نے ڈاکٹر صاحبان اور اکثر بزرگوں کو یہ کہتے سنا ہو گا ”پھل اور سبزی کھائیے اور صحت مند رہیے۔“ ڈاکٹروں اور بزرگوں کا یہ قول بالکل سچی اور جتنی جاگتی حقیقت ہے۔ پھل اور سبزی میں اللہ تعالیٰ نے اس قدر خوبیاں اور توانائیاں سمو دی ہیں کہ ہم ان کے صحیح احساس و ادراک سے بھی عاجز ہیں۔

ایک زمانہ میں ماہرین کا خیال تھا کہ جسم اسی وقت بہترین طریقے سے کام کرتا ہے جب غذا میں شائستہ چکنائی، نمکیات، معدنیات اور مٹی موجود ہو، لیکن اب سائنس دانوں نے پھلوں اور سبزیوں میں ایسے اجزاء اور نباتاتی و کیمیائی اجزاء دریافت کیے ہیں جو مندرجہ بالا اشیاء کی طرح اہم ہیں۔ ان اجزاء کے نام خاصے مشکل ہیں جو کوسٹا سائولٹس۔ سائنس ان اجزاء پر تحقیق جاری رکھے ہوئے ہے اور روزانہ نت نئے اجزاء دریافت ہو رہے ہیں۔

آج کل مختلف قسم کے پھلوں اور سبزیوں کو زندگی بچانے والا سمجھا جاتا ہے لیکن زکے کیونکہ دھوکے پر کھنا ضروری ہے۔ اکثر دھوے مستند سائنسی تحقیق کے بغیر ہوتے ہیں۔ زندگی میں بعض اشیاء اتنی عام ہیں کہ ہم ان پر توجہ نہیں دیتے حالانکہ قدرت نے ان میں شفا بخش اور حیات پرور اجزاء بھر رکھے ہیں۔ جدید تحقیق سے چند اشیاء میں وافر مقدار میں نباتاتی کیمیائی اجزاء ملتے ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

لہسن

عام مگر بہت مفید سبزیوں میں ایک ترکاری لہسن بھی ہے۔ اس ترکاری میں ہماری

روزانہ سبز چوں والی کوئی نہ کوئی سبزی ضرور کھائیے۔

گوگھی

یہ حقیقت ہے کہ گوگھی، کرم کلد اور ان کی دوسری رشتے دار سبزیوں کے بکثرت استعمال سے پیچھے دئے معدے اور دیگر اقسام کے سرطان کے امکانات ختم ہو جاتے ہیں۔
سرطان پر تحقیق کرنے والے ستر فیصد ڈاکٹروں کی تحقیق یہ ہے کہ کرم کلد اور گوگھی کا بکثرت استعمال چھائی کا سرطان روکنے میں مدد دیتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گوگھی اور کرم کلد وغیرہ صحت مند سبزیاں اس لیے ہیں کہ ان میں وٹامن کے علاوہ گلوکوسائینولس بھی ہوتے ہیں۔ اس گروہ میں شامل ایک نیکیل انڈول-3، کاربانول چھائی کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکی ڈاکٹر تو اس نیکیل کا پھول بنانے کا سوچ رہے ہیں تاکہ چھائی کے سرطان کا شافی علاج ہو۔ گوگھی اور کرم کلد تازہ حالت میں سان کی صورت میں کھانا چاہیے۔ اسے خوراک کا باقاعدہ حصہ بنانا یقیناً سودمند ہوگا۔

ترش پھل

سنگتر، مانا، کٹو، پکوترے اور لیموں وہ پھل ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے وٹامن سی، فولیٹ اور ریٹے کا خزانہ بنایا ہے جو سرطان کا موثر دفاع کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں ایک خاص کیماٹی جزو، لیومنین، بھی دریافت ہوا ہے جو سرطانی رسولیوں کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مغربی ماہرین اس کیماٹی جزو کے ذریعے بھی سرطان کا علاج دریافت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔
لیومنین پکوترے کے رس میں بہت ملتا ہے لیکن یہ دیگر ترش پھلوں میں بھی موجود ہے۔ ماہرین غذا نیات کہتے ہیں کہ ہمیں روزانہ پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں اور موسم میں ایک کٹو روزانہ ضرور کھائیں۔ پھلوں کا جوس بھی پیا جاسکتا ہے لیکن یاد رہے کہ جوس نکالنے کے دوران پھلوں کے اہم اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔

انگور اور اس کا جوس

اب یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ شراب سے دل کے امراض جنم لیتے ہیں اور یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ شراب نوشی سے سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ اسی لیے شراب سے عمل تو بہ ضروری ہے اور ویسے بھی یہ ہمارے مذہب میں حرام ہے۔ اس کے بدلے انگور کھانے چاہئیں جو صحت کے لیے فائدہ مند بھی ہیں۔ موسم میں انگور روزانہ کھائیں۔

نماز

جو قومیں محنت سے تحقیقی کام کرتی ہیں وہ علم و آگہی تک رسائی حاصل کر لیتی ہیں۔
ماراورد میڈیکل سکول (برطانیہ) کی تحقیق کے مطابق جب 48 ہزار سے زائد افراد کا معائنہ کیا گیا اور ان سے غذائی ترجیحات پوچھی گئیں تو یہ حیرت انگیز حقیقت سامنے آئی کہ جو افراد نماز اور نماز پر مبنی خوراک زیادہ استعمال کرتے ہیں وہ سرطان کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ تحقیقی رپورٹ میں یہ بات خاص طور پر بتائی گئی ہے کہ نمازوں کا بکثرت استعمال کرنے والے افراد سرطان سے محفوظ رہتے ہیں۔

وجہ یہ ہے کہ نماز میں ایک نباتاتی کیماٹی جزو، کاروینوئید ملتا ہے جو انسولین بھی کہلاتا ہے۔ اس مرکب کی بدولت نماز انسان کو غدہ قوامیہ کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔
نماز کی چٹنی بہت مفید ہے کیونکہ اس میں انسولین ملتا ہے۔ یعنی آم کے آم گھنچاؤں کے دامن۔ نماز کی چٹنی کو اپنے دسترخوان کی زینت بنائیے۔



One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

مہدویوں کی پیاز اس قدر عزیز تھا کہ انہوں نے اسی کی نسبت سے 'لوئین' نام کا شہر آباد کیا۔ یہ شہر 173 قبل مسیح میں سلج سوز کے قریب تعمیر کیا گیا۔ ایک اور روایت کے مطابق اس شخص نے یہ شہر تعمیر کیا اس کا نام 'لوئین' تھا۔ آج کل پیاز دنیا کے تمام حصوں میں بویا جاتا ہے۔

غذائی صلاحیت

ایک کیم نے پیاز کو قدرتی غذاؤں کا ڈائنامائٹ قرار دے کر اس کی خوبیوں کی عکاسی کی ہے۔ دیگر سبزیوں کے ساتھ اس کا استعمال غذائیت بڑھاتا ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار کم جبکہ کالیم اور ریوٹلاوین زیادہ ہوتی ہے۔ پیاز کی مختلف اقسام اور پکنے کے مختلف مراحل میں طبی اجزاء ایک جیسے نہیں ہوتے۔ زیادہ عرصہ تک ذخیرہ کیے جانے پر بھی اسی کی غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔

پیاز میں پائی جانے والی تیز بو اس کے گندھک کے نامیاتی مرکبات کی وجہ سے ہوتی ہے اور صرف اس وقت چھوٹی ہے جب اسے کاٹا یا پکا جاتا ہے۔ بو پیدا کرنے والا خامروں کا مثل اسے پانی میں رکھنے پر ختم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اسے کانسنے سے پہلے چند منٹوں کے لیے بجگو لیں تو آنسو پیدا کرنے والی بو سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ لیکن بعض اہلکار خیال ہے کہ پیاز کانسنے وقت آنکھوں سے جو پانی بہتا ہے وہ مضر صحت نہیں بلکہ چٹائی کے لیے مفید ہے۔

پیاز میں تازہ رہنے کی زبردست صلاحیت پائی جاتی ہے۔ خشک پیاز کی ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ اس کی تیز چھین اور کڑواہٹ اچھی جگہ پر ذخیرہ کرنے سے برقرار رہتی ہے۔ ہوادار اور دھوپ سے محفوظ جگہ پیاز ذخیرہ کرنے کے لیے موزوں ہے۔ پیاز کے ایک سو گرام میں 86.6 فیصد رطوبت، 1.2 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد پکٹائی، 0.6 فیصد فیٹے، 0.4 فیصد معدنیات اور 11.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کالیم 47 ملی گرام، فاسفورس 50 ملی گرام، لوہا 0.7 ملی گرام، حیاتین سی 11 ملی گرام اور کچھ مقدار میں حیاتین بی، کاپیکس شامل ہیں۔

قدرتی فوائد اور شفا بخش اجزاء

پیاز اپنی طبی افادیت کی بدولت زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ علاج باغذا کی حیثیت سے اس کا استعمال نامعلوم زمانوں سے جاری ہے۔ مصری طبیب متعدد امراض میں اسے تجویز کرتے رہے ہیں۔ یہ عرک، پیشاب آور، دافع بلیغ اور قاطع بخار ہے۔

پیاز

طاہر منصور فاروقی

پیاز ایک تیز چھینے والی غذا اور صدیوں سے کاشت ہونے والی سبزیوں میں سے ایک ہے۔ اسے اہلکار غذائی ماہرین ایک منفرد قسم کی غذا قرار دیتے ہیں جو بچکانہ کا ذائقہ بہتر بنانے اور کھانوں کو محفوظ کرنے میں بے مثال ہے۔

پیاز دو سال رہنے والی بوٹی ہے تاہم اسے ہر سال کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کے تمام حصے کاٹنے یا کھینے پر تیز بو پیدا کرتے ہیں۔ اس کی جڑیں حصہ سطحی ہی ہوتی ہیں دیگر نباتات کی طرح گہری نہیں ہوتیں۔ پودے کی بنیاد پر ایک چھوٹا سا تانہ بتدریج اپنا حجم گولائی میں بڑھا لیتا ہے اور شش و نما پاتے ہوئے بلب یا گٹے کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسی کو ہم کھاتے ہیں۔ پیاز کے پتے لیوڑے جیسے سیدھے، لکیر دار اور کھوکھلے ہوتے ہیں۔ پتوں کی بنیاد ہی میں پیاز کا گندہ یا بلب بنتا ہے۔ پیاز کا پھل کروی ہوتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ پیاز کا اصل وطن وسطی ایشیا اور غالباً ایران اور پاکستان کا خطہ ہے۔ یہ زمانہ قدیم سے مشرق وسطیٰ اور ہندوستان میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ ایک مقبول غذا تھی جہاں اس کا تذکرہ ان اہرام کے کتبوں پر درج ہے جن میں 3200 سال قبل مسیح پرانی میاں پائی گئیں۔

پیاز کا تذکرہ بائبل میں بھی موجود ہے۔ جب حضرت موسیٰ علیہ السلام اسرائیلیوں کو مصر سے نکال کر کنعان کی سرزمین کی طرف لے جا رہے تھے تو اپنی مشکلات کے دوران بنی اسرائیل نے پیاز کو یاد کیا جو انہیں مصر میں میسر تھا۔

430 قبل مسیح میں بابائے طب بقراط سے لے کر جدید دور کی طبی تحریروں میں بھی پیاز کا ذکر چلا آ رہا ہے۔ پیاز پودوں کے خاندان سوسین (Ciliaceae) سے تعلق رکھتا ہے۔ لیسن اس کا قریبی رشتے دار ہے۔

یہ افادیت اس میں پائے جانے والے نباتاتی اعلیٰ پروپائل ڈائی سائٹ، کیمیکل پروٹوکلکٹ، آبِ قحالیہ پروپائیوایڈیٹ، ہائیڈروکسیل، کیمیکل، ٹوٹے فاسفورس اور حیاتیاتی کی بدولت ہے۔ روزانہ ایک سو گرام پیاز کھانے سے دل کی شریانوں کے امراض یا بلند فشار خون کے مریض شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ پیاز دل کے امراض میں اس لیے بھی افادیت رکھتا ہے کہ یہ خون کی ٹائوں میں لٹھرے بننے کا عمل روکتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کم کرتا ہے۔

امراض جلد

پیاز جلد کے لیے عمدہ مساج ہے۔ یہ جلد میں خون کی گردش کو فعال بناتا ہے۔ سنا ہوا پیاز گڑنے سے سے تحلیل ہو جاتے ہیں۔ پیاز گرم کر کے یا بخوف بنا کر پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے شفا ملتی ہے۔ اس کی گرم تھیر سے پھوڑے جلد پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ پیاز کو زخموں پر بھی لگایا جاتا ہے۔

کان کی بیماریاں

روٹی کا ٹکڑا پیاز کے پانی میں تر کر کے کان میں رکھنا بہت پرانا علاج ہے۔ اس سے کانوں میں گونج کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ پیاز کا پانی گرم کر کے کان میں ڈالنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

ہیضہ

پیاز ہینے کا موثر علاج ہے۔ تیس گرام پیاز اور سات عدد کالی مرچیں اچھی طرح کوٹ کر ہینے کے مریض کو دیتے ہیں۔ یہ پیاز اور بے چینی دور کرتا ہے اور مریض خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے۔ یہ دوا تھیں اور ابال میں بھی فوراً کی جاتی ہے۔ اس میں تھوڑی سے چینی بھی شامل کر دیں تو زیادہ موثر ہو جاتی ہے۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔

پیشاب کی تکالیف

پیشاب کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بے قاعدگیوں اور تکالیف کو پیاز انتہائی نوبی سے دور کرتا ہے۔ پیشاب میں پلٹن کا احساس ہو تو چھ گرام پیاز 500 ملی لیٹر پانی میں ابالیں۔ جب آدھا پانی بخارات میں گرا جائے تو اسے آگ سے اتار لیں۔ اب اسے پھان کر غصہ ہونے دیں۔ یہ شراب پیشاب کی تکالیف دور کرتا ہے۔ اس ٹکڑوں میں ساتھ گرام چینی ملا کر پیاز پیشاب کی تکالیف ختم کرتا ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور بہت جلد افراج شروع

مستعد پیاز کوسر اور زرد پیاز پر ترجیح دی جاتی ہے۔ پیاز ہمیشہ کھانے کے ساتھ کچا استعمال کرنا چاہیے، بھنایا زیادہ پکا ہوا پیاز دیرینہ ہوتا ہے۔ طبی مقاصد کے لیے اسے استعمال کرنا مقصود ہو تو اس کے پانی (جوس) کو ترجیح دی جائے۔ پیاز کا پانی بھی ایک ہمہ گیر دوا ہے۔ تاہم پیاز حرکت اور خراش دار ہوتا ہے اس لیے زیادہ مقدار میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ پیاز کے پودے کے متعدد حصوں کی افادیت مسلمہ ہے۔ اس کے سبز مادہ منویہ میں اضافہ کرتے ہیں اور دانوں کے کیزے ہلاک کرتے ہیں۔ پیاز کے ذخیل حیاتیات الف کا موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں تھامین اور ایہ کاربک تیزاب بھی پائے جاتے ہیں۔

سائیکس کی بیماریاں

پیاز میں پیغم خانہ کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ یہ پیغم کو تحلیل کر کے خارج ہی نہیں کرتا بلکہ اس کے مزہ اجتماع کو روکتا ہے۔ زکام کھانسی، بروڈکائس اور انفلوئنزا میں اسے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کے عرق اور شہد کی مرادی مقدار ملا کر روزانہ تین یا چار پائے کے پیچھے متذکرہ امراض میں لیے جاتے ہیں۔ سردیوں میں زکام سے محفوظ رہنے کا یہ یقینی نسخہ ہے۔

دانوں کے امراض

روسی ڈاکٹروں نے پیاز میں جراثیم کش اور دافع بکتریہ صلاحیت کی مزید تصدیق کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شخص روزانہ ایک پیاز اچھی طرح چا کر کھائے تو وہ دانوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ڈاکٹر بی بی ٹوکی نے دعویٰ کیا ہے کہ تین منٹ تک کچا پیاز چبانے سے منہ کے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دانوں کے مریضوں کو پیاز کا ٹکڑا اور دوتے دانت پر رکھنے سے سکون ملتا ہے۔

خون کی کمی

پیاز میں موجود لوہے کے ایزو فوران خون میں جذب ہو جاتے ہیں چنانچہ یہ خون کی کمی کا عمدہ علاج ہے۔

امراض قلب

تازہ ترین یورپی تحقیق کے مطابق پیاز دل کے درد سے محفوظ رہنے کے لیے موثر غذا ہے۔ ڈاکٹر ان کا کہنا ہے کہ دل کی بیماریوں میں پیاز ایک اچھا علاج ہے۔ ان کے مطابق پیاز

ہو جاتا ہے۔

خونی بواسیر

اس مرض میں بھی پیاز بہت مفید غذا ہے۔ تیس گرام پیاز پانی میں اچھی طرح گھس کر اس میں ساٹھ گرام چینی ڈالیں۔ خونی بواسیر کے مریض کو دن میں دو بار پالانے سے چند دنوں میں افادہ ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال

یہ تو آپ جان ہی چکے ہیں کہ پیاز کو غذا اور دوا میں متعدد طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پیاز کو انفرادی طور پر بھی بھون کر کھایا جاتا ہے۔ پیاز سے کشید کیا ہوا تیل کھانوں کا ذائقہ بہتر بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ خشک پیاز کی ماگب آج کل دنیا بھر میں بہت بڑھ گئی ہے۔ پیاز کو کاشت کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ پیاز کے یہ ٹکڑے کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے، ذیوں میں بندگان، چٹنیوں، کچپ اور شوربوں کے سوخ میں شامل کیے جاتے ہیں۔ خشک پیاز پانی میں پکانے سے اس کی غذائیت بحال ہو جاتی ہے۔



One Urdu Forum . Com

پیاز

مزر اسما حسن

پہلے زمانے میں آنکھوں کے ڈاکٹری معائنے نہیں ہوتے تھے۔ گاؤں کا ایک نوجوان آنکھوں کے مرض میں مبتلا ہوا۔ آہستہ آہستہ دھندلا ہٹ بڑھتی گئی اور وہ اندھا ہو گیا۔ بہت علاج معالجہ کیا، مگر بینائی واپس نہ آئی۔ گھر میں ایک تقریباً چنانچہ دیگ پکانے کا انتظام کیا گیا۔ اس کے سامنے پانچ سات سیر پیاز رکھ دی گئی کہ ان کو پھیل کر کاٹ دو۔ نوجوان نے پیاز چیلنی شروع کی، تو اس کی آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد اسے ایسا لگا کہ اس کے دماغ کا بھاری پین آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے۔ دھند چھٹتی جا رہی ہے اور اسے دھندلا دھندلا نظر آ رہا ہے۔ وہ پیاز اور تیر سی سے کاٹنے لگا۔ پیاز کی ڈھیری ابھی ختم نہ ہوئی تھی کہ اس کی بینائی اللہ کے فضل سے بحال ہو گئی۔ وہ خوشی سے چیخنے لگا۔ سارے گھر والے حیران تھے کہ اس کی بینائی کیسے واپس آ گئی۔

پیاز ہماری مشہور سبزیوں میں سے ہے۔ اسے خام حالت میں یا پکا کر دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ موسم سرما میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے چھوٹے پودے پالے میں بھی زندہ رہتے ہیں مگر پختہ وقت اسے خشک اور گرم موسم درکار ہے۔ میدانوں میں اس کا بیج وسط اکتوبر سے وسط نومبر تک اور پہاڑی علاقوں میں شروع مارچ سے آخر مئی تک کاشت کیا جاتا ہے۔ میدان میں اگر اسے وسط اکتوبر سے پہلے کاشت کیا جائے تو گرم موسم کے شروع ہونے پر بیج کی گندلیں نکل آتی ہیں۔

پیاز تقریباً ہر قسم کی زمین پر کاشت ہو سکتی ہے مگر اس کے لیے میرا زمین بہت ہی موزوں ہے۔ ریتی زمین جس میں کافی کھاد موجود ہو بہت اچھی پیداوار دیتی ہے۔ پیاز نظر والی زمین میں بہت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے 24 گدے گوبر کی کھاد اور ایک من پر فاسفیٹ استعمال کی جاتی ہے۔ جب پودے اچھی طرح بڑ جائیں تو ذریعہ من سوڈیم نائٹریٹ یا

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

انڈونم سلیٹ ۱۱۱۱ جاتا ہے۔ گوبری کھاد فصل کاشت کرنے سے ایک ماہ قبل ڈالنی چاہیے۔

کاشت کے لیے پیاز کا 433 سیڑی انیکڑ کا ہوتا ہے۔ سچ ذخیرہ میں بونیا جاتا ہے۔ جب پودے قریباً چار یا چھ انچ بڑے ہو جائیں تو انہیں کھیتوں میں چھوٹے کھیر سے بنا کر ایک ایک فٹ پر قطاروں میں تین سے چار انچ کے فاصلے پر بویں اور فوراً پانی دے دیں۔

پہلی آچاشی بخیری کی تبدیلی کے فوراً بعد کرنی چاہیے۔ دو آچاشیوں کے بعد اس کی گودی کریں تاکہ جڑی پوٹیاں ختم ہو جائیں اور زمین بھی نرم ہو جائے۔ جب پودے ذرا بڑے ہو جائیں تو ان کی جڑوں کے اوپر مٹی چڑھا دیں تاکہ پیاز کا رنگ سفید ہو جائے اور یہ احتیاط ضروری ہے کہ مٹی آہستہ آہستہ چڑھائی جائے۔ یہ عمل چھوٹے پودوں پر نہ کیا جائے کیونکہ وہ اس طرح ڈھکی ہو کر گل جاتے ہیں۔

میدانوں میں پیاز مٹی کے مینے میں اکھاڑ لیتی چاہیے ورنہ گرمی کی وجہ سے گلنا شروع ہو جاتی ہے۔ پیاز کو ہاتھ سے اکھاڑنا چاہیے اور اسی وقت اوپر کے پتے توڑ دینے چاہئیں۔ اس کے بعد یہ سائے میں سنوڑی جاتی ہے کیونکہ دھوپ میں گل سڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایک انیکڑ زمین سے ایک سو سینس تا ایک سو چالیس سن پیاز حاصل ہوتی ہے۔

پیاز کی دو مشہور اقسام چاندھر سرخ اور راولپنڈی سرخ ہیں۔

پیاز غذائیت سے بھرپور فائدہ مند برزی ہے اور تمام دنیا میں اپنی افادیت کی بنا پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو یہ چلتا ہے کہ اسے بطور غذائیت ہزاروں سال سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ گونا گونا گویا خصوصیات کی بناء پر ادویہ میں اسے ایک خاص مقام عطا ہوا۔ اہرام مصر سے جو تختیاں اور کاغذ ملے ان سے معلوم ہوتا ہے کہ اس وقت مزدوروں کو کھانا، توتالی پیاز سے ملتی تھی۔ ان کو بطور دوا اور غذا روزانہ پیاز کھانی جاتی تھی۔ اس کے ساتھ ان کو میواں اور لہسن بھی دیا جاتا۔ اس زمانے میں پیاز باقاعدہ کاشت کی جاتی تھی۔ حکیم فیہر غوث نے پیاز کے خواص پر ایک کتاب تحریر کی تھی۔ انہوں نے اس کا سرکہ بھی بنایا تھا۔ قراط بھی پیاز کھانے اور لگانے سے فوائد حاصل کرتا تھا۔ دوسری جنگ عظیم میں روسی ڈاکٹروں نے ڈھکی لوگوں کا علاج مکی پیاز سے کیا تھا۔ وہ ڈھم پر پیاز باندھ دیتے جس سے وہ جلد ٹھیک ہو جاتے اور مریض صحت یاب ہو جاتا۔

پیاز انجماد خون کے مریضوں کے لیے صحت کا پیام ہے۔ فرانس کے ہونٹوں میں پیاز

۱۰۱۱۔ کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پیاز ہمارے گھروں میں دوا کے بطور بھی استعمال کی جاتی ہے۔ لیون ہری مرچ، روٹی اور پیاز کی چٹنی باندھ کے لیے ہے۔ ہینڈ کے بچاؤ کے لیے پیاز کا پانی بہترین ہے۔ اس میں پیاز کا اچھا اثر ہوتا ہے۔

دیہات میں لوگ تمام دن موسم کی تمازت سے بے پروا ہو کر کام کرتے ہیں۔ ان کی غذا پیاز اور گڑ ہے۔ یہ مقوی غذا ان کو صحت مند رکھتی ہے۔

پیاز اور گڑ کھانے سے تمام دن کے لیے حرارے آپ کو غذا میں مل جاتے ہیں۔ اردو زبان کے مدیر انتظامی جناب ڈاکٹر اجاز حسن قریشی کہتے ہیں کہ کم لوگ اکثر لڑکپن میں روٹی نہ کھاتے پیاز اور گڑ کھاتے تھے اور کھانے کا حشر آ جاتا تھا۔ پیاز چھیل کر مکا مار کر اس کو توڑتے اور روٹی پر رکھ کر گڑ کے ساتھ کھاتے۔ آج بھی گاؤں میں پیاز مرغوب غذا ہے۔

پیاز کھانے سے جسم سے زہریلے فضلات خارج ہو جاتے ہیں۔ گیس نہیں بنتی۔ پیاز بھل کر آتا ہے۔ برسات کے موسم میں ایک پیاز میں ایک لیون کارس اور پونہ ملا کر کھانے سے پیسے سے بچاؤ رہتا ہے۔ پیسے کے موسم میں پیاز کاٹ کر دھاگے میں پرو کر لٹکا دیا جاتا۔ اور کھانے کی میز پر دو دوں وقت پیاز کاٹ کے رکھی چاہیے تاکہ اس کی تیز بو سے ہینڈ نہ براؤٹم فروغ نہ پائیں اور بچاؤ رہے۔

آج کے دور میں پانی صاف نہیں ملتا۔ پیاز کے استعمال سے آپ پانی کے ضرر سے بچ سکتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق پیاز خون میں کلسترول جمع نہیں ہونے دیتی۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔ پیاز کا ایک فائدہ میں سے خود کھانا، حکیم امیر احمد مرحوم کے پاس ایک نواب لڑکا آیا جو سوکھ کر بڑوں کا ڈھانچا بنا ہوا تھا۔ اسے سگریٹ کا سرخ تھا۔ جو کھاتا پیتا وہ اہل جاتا۔ حکیم صاحب نے الماری سے ایک مرجان نکالا اور اس میں سے مٹی بھر دو مریض کو دیں۔ پھر اپنے سائے ایک پاؤ دھکی کر اس میں تھوڑی دوا ڈال کر اسے کھلا دی اور کہا جب مہل پیاس لگے دھکی کے ساتھ یہ کھائیں۔ اور شام کو بھی تھوڑی سی دھکی میں ڈال کر کھائیں۔ کل اگلے دن تھیں۔

لا کا چلا گیا۔ اگلے دن بڑا خوش خوش آیا کہ تمام دن دست نہیں آئے۔ جو کچھ کھایا وہ بہت حکیم صاحب نے تین دن کی دوا اور دھکی کے ساتھ دیا تھا۔ ایک دھکی دھکیا۔ میں نے حکیم صاحب سے کہا کہ یہ دوا دھکی کے ساتھ دینا چاہیے۔

انہ تعلیم لوگ پیاز کا عرق تین تولہ نوشادر ایک تولہ ان بجھا چونا ماش ملا کر حل کر کے کپڑے میں تھار کر رکھ لینے ہیں اور کیزے کے کاٹے پر لگا دیتے ہیں۔ پیاز کا ٹکڑا کاٹ کر اس پر پسا ہوا نوشادر لگا کر باندھنے سے کھجلی اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

پیاز کے رس میں ہم وزن نوشادر ملا کر خوب رگڑیے۔ جب حل ہو جائے تو بچھو کے ہاتھ پر لگا دیجئے۔ ابھی طرح رگڑیے۔ درد سے آرام ہو گا۔ پیاز کے سچ بھی رگڑ کر بچھو کے ہاتھ پر لپ کیے جاتے ہیں۔

بواسیر کے مسوں کے لیے

پیاز آگ میں بھون لیجئے۔ پھر اس کا چھلکا اتار کر گھی میں بٹکا بھون کر نیم گرم مسوں پر باندھئے درد سے آرام آئے گا۔

دودھ و پیاز آگ پر نیم بریاں کر کے چھلکے اتارے اور کوٹری میں ڈال کر بار بار بھرت کر کے تھوڑے سے سختی میں تل کر گرم گرم مسوں پر باندھئے دیں۔ مسوں کے درد میں تخفیف ہوگی۔

گردے اور مثانے کے لیے

پیاز کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ باقاعدہ استعمال کرنے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ سوزش پیشاب میں چھ ماش پیاز آدھ بیر پانی میں خوب جوش دیجئے۔ جب آدھا پانی رہ جائے اتار پھجان کر پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب کی بندش میں ایک پیاز پانی میں گھوٹ کر پانچ تولہ معری میں کر پلانے سے آرام ہوتا ہے۔

روزانہ صبح چار تولہ پیاز کا پانی پینے سے مثانے کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

پیاز کی پلٹس

کبھی پھوڑا پھینسی ہو تو پیاز کو آگ پر بھیللا کر کے پھوڑے پر باندھنے سے وہ جلدی پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح کان میں پھنسی ہو تو گرم کی ہوئی پیاز کا پانی کان میں دو چار قطرے ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزہ زکام کے لیے

ایک ہویہ پیچک دوا پیاز سے بنتی ہے جس کا نام ہلیم سہیا ہے۔ چھیکیں آنے اور

یہ بہت مفید ہوتی ہے۔ پھیل کاٹ کر سکھائیں۔ دہی کے ساتھ تھوڑا سا سفوف کھلانے سے دست چپچس اور سنگینی کو آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ درد کے لیے ایک پیاز آگ پر گرم کر کے خوب چھڑ لیں اور اس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پلا دیں۔ آرام آ جائے گا۔ پیاز کے کھانے سے کیزے دور ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیزوں کے لیے بہترین دوا ہے۔

بال خورہ

امراض جلد میں پیاز بے حد مفید ہے۔ اس سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں۔ زہریلے مواد خارج ہو جاتے ہیں۔ بال خورہ کے مقام کو کپڑے سے خوب رگڑ کر سرخ کریں۔ پیاز باریک چیں لیں اور خد میں ملا کر پیس کر لیں بال خورہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بال نکل آتے ہیں۔ اسی طرح سچ پر پیاز کا رس اچھی طرح مالش کر کے جذب کیا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔

سر کی جوئیں

پیاز کا عرق نکال کر بالوں کی جڑوں میں لگایا جائے اور دو گھنٹے بعد سر دھویا جائے۔ ہفتہ ذرا مسلسل لگائیے۔ اس کے لگانے سے بال بھی بڑھتے ہیں۔ رات کو لگا کر سو جائیں تو جلد فائدہ ہو گا۔

تکوں اور دھبوں کے لیے

بعض دفعہ قدم پر تل یا سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ پیاز کے ٹکڑے کر کے ان کو نمک کے پانی میں ڈبو کر تلوں پر روز سٹے دو دھبے ہو جائیں گے۔

پاؤں کی بوائیاں

سر دی کی وجہ سے پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ رات کو آگ کے سامنے بیٹھ کر پیاز کاٹ کر ملنے۔ ایک اور آسن نوٹکاپوں ہے۔ ایک بڑی پیاز کا عرق نکال کر اسے بگلی آٹھ پر پکائیے اور اس میں تھوڑا سا نم ملادجئے۔ خوب گاڑھا ہونے پر اتار کر شیشی میں رکھ لیجئے۔ پاؤں پر اسے رات کو لگائیے۔ کتے پھٹے پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔

زہریلے کیزوں کے لیے

شہد کی مٹی یا بھڑ کاٹ جائے تو فوراً پیاز کاٹ کر ملنے اور پیاز کا ٹکڑا باندھ دیجئے۔

لے کے لیے مفید تھل ہے۔

اوتوں کا درد

پیاز کے سچ لے کر کھولوں پر ڈالے اور کاندھ کی قیف بنا کر متاثرہ دانت کو دھونی دیتے۔ رات پہنے سے درد دور ہوگا۔

ہاضمہ اور گیس کے لیے

جو کے سر کے میں پیاز کاٹ کر ڈال دیجئے۔ دو دن دھوپ میں رکھئے۔ نمک کالی مرچ ڈالے اور کھانے کے ساتھ تھوڑی سی پیاز کھا لیجئے۔ ہاضمہ ٹھیک ہوگا پیٹ میں گیس نہیں بنے گی۔

پیاز کی کھیر بنی ہے۔ ہزریوں اور گشت میں پیاز ڈالی جاتی ہے۔ دو پیاز بنتا ہے۔ پیاز قیہ پیاز کرے، خشک پیاز کی بنی اور سوپ بنتا ہے۔ پیاز روزمرہ کے کھانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ انڈے کے خاکیے میں پیاز ہوتی ہے آلیٹ بنتا ہے۔

پیاز کا اشٹو

بکرے کا گوشت بھون کر کٹی ہوئی پیاز کٹا ہوا لہسن اور گرم مسالا ثابت سرخ مرچ اور دھنیا ڈال کر اشٹو تیار کیا جاتا ہے جو بڑا حریہ ر ہوتا ہے۔

پیاز کی بو دور کرنے کے لیے

بجی پیاز کھانے سے منہ میں بدبو پیدا ہوتی ہے۔ جلی ہوئی روٹی کا ٹکڑا چبانے سے یہ بو دور ہو جاتی ہے۔ بالقد کے سچ یا دھنیا چبانے سے بھی پیاز کی بو ختم ہو جاتی ہے۔ اخروٹ کی جینی گری بھی بو ڈال کر کرتی ہے۔

پیاز کے خواص

خشک گرم ہے، سودا پیدا کرتی ہے، مالٹھا لیا کے مریضوں کو استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ زرد زکام ہیضہ، اعصابی ضعف میں بہت کام آتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا معطر، سرکہ نمک اور پیاز تیل کا سامن ہے۔

کچھ لوگوں کو پیاز کھانے سے آدھے سر کا درد ہو جاتا ہے۔ اس کی زیادتی نسیان کا مرض پیدا کرتی ہے۔

ناک سے خراش دار پانی بہنے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

میرے ہوسو پشک استاد ڈاکٹر عبدالحق مرحوم جو ایلوپیتھ ڈاکٹر بھی تھے ہمیشہ نزلے کے مریضوں کو پیاز کاٹنے کی ہدایت کرتے تھے۔ وہ ایک عجیب واقعہ سناتے تھے۔ ایک مریض جو دائمی سر درد کا شکار تھا، اشٹو یا ٹینک دو دین کھانے سے اس کا نزلہ جم گیا تھا جس کی وجہ سے اسے سخت تکلیف تھی۔ ڈاکٹر عبدالحق صاحب نے اس سے کہنا کہ روزانہ ایک سر پیاز لے کر آیا کر۔ پیاز سرخ اور پختہ ہونی چاہیے۔ وہ روزانہ پیاز لے کر آتا ڈاکٹر صاحب اس سے کہتے ہیں کہ پیاز جھیلو اور باریک کاٹو۔ گیارہ دن اس سے پیاز کھائی۔ بارہویں دن آکر کہنے لگا ڈاکٹر صاحب میں بالکل ٹھیک ہوں۔

ڈاکٹر صاحب بڑے خوش ہوئے۔ وہ ایک گلو پیاز میں ایک ٹمبی لہسن ایک ٹکڑا اور اک اور ثابت گرم مسالا اور سرخ ہزمرچیں ملا کر ایک پاؤں بکرے کے سینے کی چربی والا گوشت بکھانے اور دونوں وقت کھانے کی تاکید کرتے۔ اس مریض کے سینے میں بھی تکلیف تھی وہ بھی ٹھیک ہو گئی۔ پیاز کھانے اور کاٹنے میں اسے صحت ہو گئی۔

ڈاکٹر صاحب کہتے تھے پیاز کھانے سے چہرے کی زردی دور ہوتی اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ عرق پیاز خاص طور پر خمر اور صفراں ملا کر دوسری دواؤں کے ساتھ کھید کیا جاتا ہے۔ امراء کے لیے خاص تھمہ ہے۔ پیاز کا مرہم زخموں کے لیے مفید ہے۔ پیاز کی بھون بنی ہے۔ روغن پیاز خاص طور پر تیار کیا جاتا ہے۔ اس سے کشتہ بنتے ہیں۔

پیاز میں فراری روغن اور نباتی گندھک پائی جاتی ہے۔ کیمیائی تجربے سے ایسے مواد بھی ملتے ہیں جو محرک عضلات، نبض اور استروئیں کی حرکت اور شریانی خون کے بہاؤ کو تیز کرنے والے ہیں۔ یہ بلڈ شوگر کم کرتے ہیں۔ صفرا کی مقدار بڑھاتے اور متوی جگر ہیں۔ اس کے روغن کا جڑ ہے ایلوٹیل پروپائل ڈائی سلفائیڈ Emulyl Propyl disulphide اس میں جراثیم کش اثرات پائے جاتے ہیں۔

پیاز کا تیل

پیاز کا پانی ایک چمٹا، لہسن کا پانی چمٹا، اورک کا پانی آدھی چمٹا، لے کر کسی کسی تیل یا گھی وہ چمٹا، میں ڈال کر بجلی آٹھ بج چکائیے۔ پانی خشک ہونے پر اتار کر رکھ لیجئے۔ چمٹا، کے تیل انہوں نے کے لیے جوڑوں کے درد میں کان درد میں پڑھی ہوئی گھٹلیں دور

پیاز کا اچار

مرتبان میں چھوٹی چھوٹی ثابت پیاز جھیل کر ڈال دیجئے اور ان پر پھلوں کا سرکہ اتا ڈالے کہ پیاز کے اوپر تک آ جائے۔ نمک، کالی مرچ، سفید زیرہ حسب خواہش ملا دیجئے۔ دو دن بعد اچار تیار ہے۔ یہ لذیذ اور ہاضم اچار بھوک لگاتا ہے۔ کھانے کے ساتھ تھوڑا سا استعمال کیجئے۔ چھوٹی پیاز نہ ملے تو میاز کے کٹورے ڈالے۔

☆.....☆

ایرانی اخبار اطلاعات میں کئی سال پہلے میں نے یحییٰ علی امیریک نوری کا انٹرویو پڑھا تھا۔ 88 سال کی عمر میں انہوں نے ایک سوانح نویس شادی رچانے کا اعلان کیا تھا۔ ان کو اپنے بچے پوتے، نواسے کتنی بھی یاد نہیں تھے۔ ان کی جوانی کا راز ”پیاز“ میں تھا۔ وہ ایک کلو پیاز روزانہ کھاتے اور وہ بھی بطور سلاط۔

آپ کو نیند نہیں آتی تو پریشان مت ہوں رات کو پیاز کاٹ لیجئے۔ اس طرح آپ کا دماغ ہلکا ہو جائے گا اور آپ جلد ہی سو جائیں گے۔

جوڑوں کے امراض میں پیاز مفید ہے۔ اس کا روغن ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جنگلی پیاز زہریلے کیڑے کوڑوں کا تریاق ہے۔ اس کے سچ جہاں رکھے ہوں وہاں کیڑے نہیں آتے۔ جنگلی پیاز کے سچ پانی میں جوش دے کر سارے گھر میں پھرتے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اس کی دھونی سے سانپ، ککڑیاں، مینڈک مر جاتے ہیں۔

نوجوان لڑکے اور لڑکیاں میل مہاسوں سے تنگ آ جاتے ہیں۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق پیاز کیل مہاسوں سے بچاتی ہے۔ پیاز کو روزانہ کئی غذا میں شامل کیجئے۔ کھیرا، نمٹار، لیموں اور پیاز کی سلاط کھائیے۔ پیاز ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ اس میں لحمیات، حرارت پیدا کرنے والے اجزاء، کیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک اور فولاد کافی مقدار میں موجود ہیں۔

اپنی غذا میں پیاز شامل کیجئے اور بیمار یوں سے محفوظ رہئے۔

☆.....☆

پیش

فرحت افزاء

عدنان میرا بہترین دوست تھا۔ ہم نے ایک ہی کالج سے تعلیم حاصل کی پھر اتفاق سے ایک ہی دفتر میں اعلیٰ عہدوں پر فائز ہوئے۔ وہ خوش حراج اور ملنسار آدمی تھا لیکن میں اس کی ایک عادت سے سخت بے زار تھا کہ ہر دو منٹ بعد وہ اپنے ہاتھ دھوٹا۔ کوئی کام خواہ کتنا ہی ضروری کیوں نہ ہو کوئی بحث خواہ کتنی ہی دلچسپ ہو اس دوران ہاتھ دھوٹا یاد آ جاتے۔ میں اسے اکھٹنہ کرتا اور کہتا ”دوست! یہ کیا عادت ہے۔ ایسا کیوں کرتے ہو؟“

وہ بے چارگی سے جواب دیتا ”کیا کروں؟ پتا نہیں مجھے وہم سا رہتا ہے کہ میرے ہاتھوں کو کچھ لگ گیا ہے حالانکہ مجھے علم ہوتا ہے کہ ہاتھ ابھی دھوے ہیں لیکن انہیں پھر سے دھوئے بغیر چھین نہیں آتا۔“

اس کی دہمی عادت سے تنگ آ کر ایک دن میں اسے حکیم محمد عبداللہ صاحب کے پاس لے گیا۔ لیکن وہ ڈاکٹری علاج کروا کر کتنی کہ ماہر نفسیات کو بھی آنا چکا تھا لیکن کوئی اتفاق نہیں ہوا۔ حکیم صاحب کے مطب میں کافی مریض تھے۔ باری آنے پر ہم بھی اندر گئے۔ مسئلہ سن کر حکیم صاحب نے ہمیں جولوٹ بتایا وہ خاصا حیران کن تھا۔ انہوں نے کہا کہ جنوں اور وہم دور کرنے کے لیے پشیل کے درخت کی وں عدد کوٹئیں لے کر آدھ پاؤ گائے کے دودھ میں ڈال کر پکائیں، جب دودھ مودھ جل جائے تو مریض کو کھلا دیں انشاء اللہ اتفاق ہوگا۔

میں اتنا آسان نسخہ نہ کر جبران رہ گیا۔ سوچا کہ گے ہاتھوں میں بھی اپنے مسئلے کا حل پوچھ لوں کیونکہ کثیر کے ہاتھوں بڑا پریشان تھا۔ میرا مسئلہ سن کر حکیم صاحب شفقانہ مسکراہٹ سے گویا ہوئے۔ ”کثیر کا علاج بھی پشیل ہی سے ممکن ہے۔ یقین کیجئے کہ ہم دونوں دوست پشیل جیسی نعمت سے فائدہ اٹھا کر اپنے اپنے مرض سے بچنا پھرا چکے ہیں۔

☆.....☆

نے لے کر ٹکڑے ٹکڑے کر دیں اور رات کو کورے کوزے میں ڈبڑہ پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھان لیں (جو نہایت خوش رنگ ہوگا) اور کچھ ملائے بغیر پی لیں۔ یہ دوا کم از کم دو ہفتے استعمال کریں۔ اس کے ساتھ گیہوں کی روٹی اور چوزے کی پختی استعمال کریں۔ (چوزہ ایک ماہ یا اس سے چھوٹا ہو) اگر کسی کو پیپرز ہو تو یہ ضروری بھی نہیں مگر دہی یا دہی کی کسی کا استعمال نہایت ضروری اور مفید ہے۔

تے

بعض مریضوں کو بخار کے ساتھ تے آتی ہے۔ پیسے میں تو تے خطرہ جان ہوتی ہے اور مریض کو کچھ غم نہیں ہونے دیتی۔ لہٰذا صورتحال کے لیے مجرب نسخہ پیش ہے۔

پتیل کی چھال کو اتنا چلائیں کہ دھواں باقی نہ رہے بھران کوکوں کو پانی میں بھجادیں اور وہ پانی تھار کر پلائیں۔ اس سے تے فوراً بند ہو جاتی ہے۔ (پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پلایا جائے)

قبض

اسے تمام بیماریوں کی ماں سمجھا جاتا ہے۔ پتیل کے ذریعے اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ پتیل کا پھل لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور برابر وزن میں دیکھی کھاٹھ ملا کر رکھیں۔ رات کے وقت دو ماشہ ہر روز دو دفعہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ صبح کھل کر اجابت ہوگی اور طبیعت صاف ہو جائے گی۔

چپش

چپش بڑی موذی بیماری ہے۔ پتیل کے تازہ اور صاف پتے لے کر اسی مقدار میں دینے کے پتے اور چھٹی ملا کر آہستہ آہستہ چبانے سے کچھ عرصے بعد چپش دور ہو جاتی ہے۔

امراض قلب

پتیل کے پتے رات کو پانی میں بھگو دیں اور اگلی صبح پانی تھار کر سفید بوتلوں میں بند کر لیں۔ اس پانی کا 100 گرام روزانہ استعمال ضعف قلب اور تیز ہڑکن کی حالت میں مفید ہے۔

پھوڑے پھنسیاں

یہ موسم برسات کی تکلیف دہ سوجات ہیں۔ ان سے نجات کے لیے پتیل کا ایک پتا

پتیل کا درخت برصغیر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کی کھال ترشی ہوئی سخت اور خاکستری ہلکے سفید ہوتی ہے۔ اور پتلی اسی سے سوت تک رہتی ہے۔ چمڑ چھایا میں اسے کمال حاصل ہے۔ یہ درخت اپنی جڑ سے لے کر پوٹی کی سب سے اونچی کوئیل تک شفا ہی شفا ہے۔ اس میں بے شمار بیماریوں کا علاج پوشیدہ ہے۔ اس کے انہی خواص کی وجہ سے ہندو اسے پوچے اور ایک مقدس دیوتا کا درجہ دیتے ہیں۔ ان کی کئی مذہبی رسوم میں اسے بڑی اہمیت حاصل ہے۔ بدھ مت کے پیروکار بھی اس درخت کو خاص اہمیت دیتے اور اسے مقدس مانتے ہیں اگرچہ ان کے عقیدے کے مطابق برکد کے درخت کے بیجے ہمارا گوتم بدھ کو زندان حاصل ہوا تھا لیکن خلق اعتبار سے وہ دونوں کو جڑواں سمجھتے ہیں۔ بعض ہندو لوگ داستانوں کے مطابق اسے بڑی مادہ قرار دیا گیا ہے۔ پاکستان میں اس درخت کی گھنی اور ٹھنڈی چھاؤں کے باعث بڑی اہمیت ہے۔ لڑکیاں بالیاں اس کے مضبوط پھلوں پر چھو لے جھول کر خوش ہوتی ہیں۔ مزید برآں چڑیاں، طوطے، گائے وغیرہ اسے اپنا مسکن بنا کر چرچن اور سکون کی جیسی بناتے ہیں۔

پتیلے دونوں جیسے استاد الکھما، حکیم محمد عبداللہ کی کتاب 'خواص پتیل' پڑھنے کا موقع ملا جس میں اس درخت کے اسنے خواص اور آنتی بیماریوں کا علاج درج ہے کہ پڑھنے والا حیران رہ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ پتیل بانجھ پن کا قدرتی علاج ہے۔ اس کی دوائی بنا کر کھانا: اس کا علاج ہے ہی جس گھر یا علاقے میں پتیل کے درخت ہوں وہاں بے ادا اور خواتین بہت کم ہوں گی کیونکہ جس درخت کے پھول سے ہوا گزر کر آئے اس میں اس کے خواص بھی رچ بس جاتے ہیں۔ اس پتیل کے درخت کی گھنی موجودگی ہی بانجھ پن کا علاج بن سکتی ہے۔

آئیے آپ کو اکثر پیش آنے والے مسائل اور بیماریوں کے کچھ علاج بذریعہ پتیل بتاتے ہیں۔

نکسیر

اگر نکسیر کسی طرح بند نہ ہو تو پتیل کی چھال پانی میں گھس کر مانتے پر لپ کر دیں۔ علاوہ ازیں چھال کوٹ کر رات بھر پانی میں رکھیں۔ صبح تھڑے ہوئے پانی میں شربت یا کھاٹھ ملا کر مریض کو پلائیں، نکسیر بند ہو جائے گی۔

برقان

پتیل کی خشک چھال اتار کر پھینک دیں اس کے بیجے سے اندرونی نرم چھال چار

One Urdu Forum Com

لیں اور گھی میں خوب گرم کر کے ٹھنڈا ہونے دیں۔ نیم گرم ہونے پر پھوڑے کے اوپر رکھ کر ہاتھ دیں مواد پک کر نکل جائے گا۔ اگر پھوڑا ابتدائی کیفیت میں ہوا تو اس کی نشوونما رک جائے گی۔

دست

پٹیل کی چھال جلا کر کولہ کر لیں اور باریک پیس کر ایک چٹکی پانی سے دیں بچوں کو دست سے شفا ملے گی۔

ورم

درد کی جگہ پٹیل کی سخت چھال پانی میں گھس کر لپ کریں درد اور ورم سے اتفاق ہوگا۔

پیاس

اگر مریض کی پیاس کسی طرح بند ہونے میں نہ آئے تو چھال پٹیل جلا کر پانی میں اس کا کولہ بچھا دیں پھر وہ پانی مریض کو پلائیں انشاء اللہ اتفاق ہوگا۔

پٹیل کا اچار

آئیے آپ کو پٹیل کی ایک نئی چیز بنانا سکھاتے ہیں:

پٹیل کے نئے شکلوں جو ابھی پتہ نہ بنے ہوں اور کلیوں کی شکل میں ہوں انہیں پانی میں جوش دیں تاکہ ان کی ناگوار تڑپی اور گلیا پن دور ہو جائے پھر ان پر نمک چھڑک کر تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ان پر مناسب مقدار میں روغن سرشت ڈال کر برتن کو دو روز تک دھوپ میں رکھیں اچار تیار ہو جائے گا۔

یہ بے حد لذیذ اچار ہیشہ کو درد کر اور ہاضمہ درست رکھتا ہے۔ یہ اچار کھانے سے بخار ٹھیک ہوتا ہے۔

آپ نے پٹیل کی کرامات دیکھیں یہ آپ کی روزمرہ زندگی میں آپ کے بہت کام آئیں گی۔ فائدہ اٹھائیے ہمیں اور استاد انکلاء حکیم محمد عبداللہ صاحب کو دعا میں دیتے ہیں۔



تربوز

خندہ آفاق

گرمی کا موسم تھا۔ دھوپ کی شدت برداشت سے باہر تھی۔ ایسے امی کی طبیعت نراب ہو گئی سارے جسم پر کھر دراہن ہو گیا۔ باریک باریک دانے جو نظر بھی نہیں آتے تھے ان میں غارش شروع ہو گئی۔ دوا لی مگر کوئی آرام نہیں آیا۔ جھوک نمارڈ ہونٹ خشک عجب حال تھا۔ ان حال میں امی شاہ صاحب کے پاس گئیں۔ انہوں نے کہا کہ جاتے وقت تربوز خریدیے اور سچ شام دوپہر تربوز کھائیے۔ تین دن کے بعد ٹھیک ہو جائیں گی۔ دوا کوئی نہیں کھانی صرف تربوز کھانا ہے۔ امی نے ان کے کہے پر عمل کیا۔

تربوز کھانے سے جسم میں خشک پڑ گئی غارش ختم ہو گئی۔ امی نے بتایا کہ تربوز کے تیلے کھانے سے ایسا لگتا ہے کہ ساری گرمی ختم ہو گئی ہے۔ تین دن کے بعد بھی امی نے مزید چند روز تربوز کھایا۔ سرور بلڈ پریشر خون کی حدت دانے سب حیرت انگیز طور پر ختم ہو گئے۔

تربوز کو بنگلہ زبان میں ترنج فارسی میں ہندوانہ پنجابی میں بردانہ انگریزی میں Water Melon اور عربی میں بلّیج کہتے ہیں۔ تربوز مشرق وسطیٰ کے ممالک میں پایا جاتا ہے۔ وسطی علاقوں کا تربوز زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔ ہندو پاکستان میں عام ملتا ہے۔ دہلی کے گرد وواح میں تربوز والے گلی محلوں میں آواز دیتے ”لال کا ڈالا لال کا ڈالا لالوں میں آ جا“ چنگلوں سمیت لال قند کے ڈالے ہیں رنگت کے گھرے ہیں۔ ان کی آواز سن کر گھر والیاں پرہ ہٹا دیتیں۔ وہ ایک پختہ دانہ تربوز دے کر کہتے ”بھل آپ کا اور سچ ہمارے۔ ایک سچ بھی ضائع نہ ہونے پائے کیونکہ یہ ہم نے بونے ہیں۔“ گھر والیاں تربوز خوش خوش لے لیتیں اور تربوز کا ایک ایک چغ چغ کر رکھ لیا جاتا۔ اگلے روز تربوز والا سچ لے جاتا۔

کہا جاتا ہے کہ یہ بھل سب سے پہلے افریقہ میں ساحلوں نے دیکھا اور اپنے کے رک ڈالنے ملاوت کی بناء پر ساحلوں کے ذریعے پوری دنیا میں مقبول ہو گیا۔ پچھلے برس کھکر

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

اتصال میں آتے ہیں۔ گرمی میں جب انسان مڑھال ہو جائے طبیعت میں بے چینی چڑچڑاہٹ
اور منفرج تریوز کا گودا کھانے سے طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔

تریوز قبض کشا ہے۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ دل کو طاقت دیتا ہے اور ہیکڑ مٹانے
اور اردوں کی گرمی دور کرتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے سرد ہو جائے تو اس کا علاج بھی تریوز ہے۔
سردرد:

تریوز کا گودا لے کر باریک لٹل میں نچوڑ لیں۔ اب مٹھین کی وجہ سے تریوز کا عرق
آسانی سے نکل سکتا ہے۔ ذیہ گلاس عرق میں ایک چھوٹے ملا کر صبح پینے سے سر کا درد دور ہو
جائے گا۔ تریوز کے بیج چھیل کر مغز لے کر انہیں تھوڑے سے پانی میں رگڑ کر پیشانی پر لپ
نہنے۔ سردی میں مفید ہے۔ گرمی کے سرسام میں ایک گلاس تریوز کا عرق چینی ڈال کر ٹھنکا کر
لے پائے۔ چند بار پلانے سے طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔

دوساں اور جنوں:

گرمی کے موسم میں کچھ لوگ موسم سے متاثر ہو کر سوج بھرا میں پڑ جاتے ہیں۔ نیند
از جاتی ہے اور خشکی ہو جاتی ہے۔ مریض ہر وقت خیالوں کے بھنور میں گھومتا رہتا ہے۔ ایک
ٹھنکے کی صاف بوتل میں تریوز کے عرق کا ایک بڑا گلاس ٹاپ کر ڈالیں۔ اس میں دو بیجے مصری
ملا کر رات کو صبح میں چاند کی روشنی میں کتا پر لٹکا دیجئے۔ صبح نہار منہ یہ پانی پائے۔ اسے
برف سے ٹھنکا کر یا جاسکتا ہے۔ آئیس دن پلانے سے بے خوابی، دوساں کی شکایت دور ہو جائے
گی۔ مغز میں تریوز ایک تولہ رات کو ٹھنکے سے پیالے میں بھگو دیجئے۔ صبح اسے پییں کہ مصری اور
کائے کا مکھن دو بیجے چھوٹی الاچی چار پیں کر سب کو ملا کر کھانے یا چائے سے جسم کی خشکی
خبر اہٹ اور دوساں کی زیادتی دور ہو جاتی ہے۔

ہاضمہ کے لیے اکسیر:

ہاضمہ کے لیے لوگ طرح طرح کی دوائیاں کھاتے ہیں۔ اگر تریوز پر کالی مرچ، سیاہ
زیرہ، نمک جیسے کر چھڑک دیا جائے تو کھانے میں بھی مزہ آنے کا اور معدے کو بھی تقویت ملے
گی۔ ذکار آ کر طبیعت بخش ہو جائے گی اور خوب بھوک لگے گی۔ قبض کے لیے دو بیجے لگا تار
تریوز کھائے۔ پیشاب کھل کر آنے کا اور اجابت صاف ہوگی۔

صفرا کی وجہ سے دست آتے ہوں تو چند بار تریوز کا گودا کھانے سے ٹھیک ہو جاتے

کے علاوہ گرمی لیٹن کے تریوز دیکھئے۔ دیکھنے میں اور کھانے میں لا جواب تھے۔

اب تو سندھ کے لیوڑے تریوز بھی نظر آ رہے ہیں جن کا رنگ ہلکا سبز مگر اندر سے
سرخ ہوتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے تریوز ہیں سے دوا دمی بیج کی پیداوار ہیں۔ سعودی عرب تریوز
بھی ملتا ہے۔ ان میں کچھ تو بہت ٹھنکے اور سرخ ہوتے ہیں اور کچھ پھیکے گلابی۔ ہمارے پیارے
رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی یہ پھل مرغوب تھا۔ آپ اسے بہت شوق سے کھاتے
تھے۔ ابن ماجہ ترمذی میں ہے کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تازہ پکی ہوئی
بھجوروں کے ساتھ تریوز نوش فرماتے اور زبان مبارک سے فرماتے ”بھجور کی گرمی اس کی
ٹھنک مار دیتی ہے اور تریوز کی ٹھنک بھجور کی گرمی مار دیتی ہے۔“

کچھ لوگوں کا معمول ہے کہ تریوز کانٹے سے پہلے درود شریف پڑھ لیتے ہیں تریوز
ٹھنکا لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی قدرت دیکھئے کہ ایک معمولی پتلی سی شاخ بڑھ کر تیل کی صورت
اعتیار کر لیتی ہے۔ اس کے پتے کٹے ہوئے گول اور ننگے سے دار ہوتے ہیں۔ پھولوں کا رنگ
سبز زردی مائل سفید یا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ پھل گہرا سبز سیاہی مائل ہوتا ہے۔ بعض میں
دھاریاں اور بعض میں داغ ہوتے ہیں۔ پھل ایک ٹکوسے لے کر ٹوٹا چار پانچ ٹکوسے ہوتا ہے۔
خاص علاقوں میں پندرہ جیسے سیر کے تریوز مل جاتے ہیں۔ سیر حامی میں تحریر ہے کہ بادشاہ
جہانگیر کے پاس فتح پور سے ایک تریوز آیا۔ تو لگایا تو تیس ہر دیر نکلا۔ قتل میں تیس بیجیں
سیر کے تریوز عام مل جاتے ہیں۔ تریوز کا موسم اپریل سے جولائی تک رہتا ہے۔ اس کا ذائقہ
شیریں فرحت بخش اور جسم کو طہایت دینے والا ہوتا ہے۔

تریوز کو حجاز کے لحاظ سے دوسرے درجے میں سرد تر مانا جاتا ہے کیونکہ اس میں آبی
اجزاء موجود ہیں۔ گوگڑ، فلاؤ، پوتا شیم، کھیشیم، کاسوس، نشاستہ دار شکر، روئی اجزاء اور مقطر پانی
تریوز میں پائے جاتے ہیں۔ حیاتین الف ب اور ڈا میں اس شامل ہیں۔ سرخ فلاؤی اجزاء
”ہیوموگولین“ کی وجہ سے اس کی افادیت دو چند ہو گئی ہے۔ گوشت بنانے والے اجزاء سے تریوز
کے غذائی اور شفائی اثرات بڑھ گئے ہیں اور عام تندست آدمی اسے تین گھنٹے اور کمزور بلخی
مزاج والے پانچ گھنٹوں میں ختم کر لیتے ہیں۔

گرمی کے موسم میں جب جھلسانے والی دھوپ ہو آنکھی سے جھکڑ ہوں اور گرمی کو
انسان پریشان ہو جائے اس وقت تریوز جیسا پھل جسم کو سکون بخشتا ہے۔ یہ ایک ایسا ہمہ رنگ
ہر صفت پھل ہے جس کی ہر چیز کام آتی ہے۔ پھلکے جانور کھاتے ہیں۔ بیج اور گودا ہمارے

ہیں۔ آنکھوں میں خارش ہو جب بھی تربوز کا گودا آرام دیتا ہے۔
ورم جگر کے لیے:

کچھ لوگ گرم حواض کے ہوتے نہیں۔ گرمی کے موسم میں جب جگر بڑھ جائے اور آپ اپنے ڈاکٹر سے اچھی طرح ورم جگر کی تشخیص کرا لیں تو پھر یہ دوا استعمال کیجئے۔ نوشادر کھلی شوروہ ریوند چینی ہم وزن لے کر باریک پیس لیں۔ چار رتی دوا سے ملائے شروع کیجئے۔ تربوز کا عرق ایک گلاس لے کر اس میں ایک لیوں کا رس چھڑے۔ دوا کھا کر یہ عرق صبح و شام پی لیجئے۔ آہستہ آہستہ دوا کی مقدار بڑھا دیجئے۔ زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ماشر خوراک ہے۔ دو ہفتے میں پیشاب کھل کر آتا ہے اور جگر کا ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہونے لگتا ہے۔ یہ نسخہ حکیم نور احمد نے ہمارے ایک عزیز کو بتایا تھا۔

ہونٹوں کا پھٹ جانا:

گرم خشک ہوا سے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ ان میں سے خون رستا ہے کچھ کھلایا جیسا نہیں جاتا۔ معد میں صحت ہو جاتی ہے اور بڑی سخت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہونٹ مرنے اور بھدے ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں معدے کی صحت دور کرنے کے لیے تربوز کھائیے۔ تربوز کے سچ لے کر ان کا مغز نکال لیجئے۔ اچھی طرح عرق گلاب میں پیس کر رات کو سوتے وقت ہونٹوں پر اس کا لپ کر لیجئے۔ چند بار لگانے سے ہونٹ ٹھیک ہو جائیں گے۔
پیشاب کی بندش دور کرنے کیلئے:

تربوز کا حواض سرد تر ہے اس لیے پیشاب کی تکلیف میں کام آتا ہے۔ آج کل نوجوانوں میں بھی گرمی کی وجہ سے پیشاب کی بندش ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے آپ تربوز کے پھلے ہوئے سچ ایک تولہ خرخوڑے کے پھلے ہوئے سچ ایک تولہ لے کر پانی میں اچھی طرح پیس کر تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیجئے۔ ایک بڑا گلاس پانی کا ہونا چاہئے۔ گرمی میں تو اسے آپ خنڈا کر کے پی سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں نیم گرم پانی میں سچ ملا کر پی لیجئے۔ پیشاب کی بندش دور ہو جائے گی۔

بوزھ لوگوں کو پانی پینے کا دو تولہ تخم تربوز ڈیڑھ گلاس پانی میں سردائی کی طرح اچھی طرح گھوٹ کر چھان کر چینی ملا کر پی لیا کریں۔ چند بار پینے سے قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت اور رکاوٹ دور ہو جائے گی۔

یرقان:

یرقان میں تربوز بے حد مفید ہے۔ رات ثابت تربوز کو چاند کی روشنی میں رکھیے۔ صبح دھات کر اس کا عرق کھالے۔ مکمل کے کپڑے میں رکھ کر آپ رس نچوڑ سکتے ہیں۔ اس میں دو تولہ سلیمین، سرکہ یا لیوں جو بھی مل جائے ملا کر پی لیجئے۔ چند ہی دنوں میں جگر کی گرمی دور ہو گی۔ آنکھوں کی زردی تحلیل ہوگی پیشاب کی پتلی رگت ختم ہو جائے گی۔ جھوک لگے گی جسم کی نارش دور ہو جائے گی۔ شربت تربوز فلوادی بھی بہتر ہی چیز ہے۔ جگر کی تکلیف میں کام آتا ہے۔ جگر کام کرنا چھوڑ دے تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔

شربت تربوز فلواد:

برادہ فلواد 5 تولہ

مچھڑ 5 تولہ

مچھڑ کو اچھی طرح کوٹ کر پیس لیں۔ اس میں برادہ فلواد ملا دیں۔ اب ایک بڑا پینڈہ تربوز لیجئے پانچ چھیرے سے نیم مکمل ہونا چاہئے۔ تربوز کے اوپر چاقو سے شکاف دے کر تربوز کا نکلا نکال کر اس میں مچھڑ اور برادہ اچھی طرح ڈال دیں پھر اس تربوز کو تربوز کے کٹے ہوئے کٹڑے سے بند کر کے گھوں کے ڈھیر میں دبا دیں۔ ایکس دن کے بعد نکال کر پانی کو مکمل کے کپڑے میں چھان کر مصری یا چینی ملا کر شربت بنائیے۔ ایک تولہ صبح ایک تولہ شام کو یہ شربت پی لیا کیجئے۔ ضعف جگر ورم جگر کی خون دل کی دھڑکن بواہر کے لیے مفید ہے۔

نوجوان بچوں کے لیے:

بعض بچوں کے خطا آتے ہیں کہ موسم گرما میں ان کے ماہانہ نظام میں گڑبڑ ہو جاتی ہے اور خون کا اخراج بالکل نہیں ہوتا۔ اس کے لیے صوف کا عرق ادھا کپ لے کر تربوز کے سچ پھلے ہوئے ایک تولہ شامل کر کے پیس لیں۔ چینی ملا کر یہ مرکب پینے سے خرابی دور ہو جائے گی۔ اسی طرح تربوز، خرخوڑ، کھیر کے پھلے ہوئے سچ آدھ آدھ تولہ لے کر باریک پیس کر چینی ملا کر پینے سے بندش دور ہو جائے گی۔

خارش:

خارش کے لیے تربوز بے ضرر علاج ہے۔ خشک خارش ہو یا تر تربوز کھانے سے آسے ام آتا ہے۔ تربوز کا پانی نکال کر ایک جگ میں ڈالے۔ تقریباً چار گلاس پانی ہوتا چاہیے۔

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

یادوں میں چلک اور نرمی برقرار رہے گی۔

دیوساج روڈ، سنت ٹمر میں ایک قابل حاذق حکیم تھے۔ وہ تربوز میں کشت ملا کر دیا کرتے، اسے آگ بھی نہ دیتے۔ اسے ٹھنڈا کشت کہا کرتے۔ سوکھے پھول اور بوزھوں کو وہ تھوڑا ناشتہ کاغذ پر رکھ کر ان کے سوائے کر دیتے کہ دیا سلائی کے ٹکے پر لگا کر کھن کے ساتھ روز لہا لیا کرو۔ چند ہفتوں میں ان کی کلیا پلٹ جاتی۔ ایسے شفا یافتہ مریض مٹھائی لے کر آتے تھے۔ حکیم صاحب گاؤں سے بڑے بڑے کپے تربوز منگواتے اور اپنے تخت کے نیچے بڑی احتیاط سے رکھ دیتے۔ وہ فواد کا برادرہ بایک سے بایک منگواتے اور تربوز میں شگاف دے کر برادرہ ڈال دیتے۔ جب تربوز سوکھ جاتے۔ تو ان کو نکال کر برادرہ کاغذ پر نکال لیتے اور ہاتھ سے لے کر دیکھتے۔ اگر برادرہ غبار کی طرح نہ ہوتا تو دوسرے تربوز میں ڈال کر کہہ دیتے۔

طیب صاحب کا دعویٰ تھا کہ وہ فواد کا بے ضرر کشتہ بناتے ہیں جہاں بھی انسان نہیں دیتا اور صحت مند بناتا ہے۔

گاؤں میں تربوز کو ٹاٹ کی پوری میں لپیٹ کر کنویں میں دسی کی مدد سے لٹکا دیا جاتا ہے۔ صبح نکال کر کٹا کر کھاتے ہیں۔ اس تربوز کی خشکی اور حلاوت کھانے سے تعلق رکھتی ہے۔ تربوز کو ایسے وقت کھانا چاہیے جب پیٹ بھرا ہوا نہ ہو اور نہ نقصان دے گا۔ کچھ لوگ ہمارے تربوز کھاتے ہیں اور کچھ شام کے چار بجے کھانا پسند کرتے ہیں۔ کھانے کے بعد ڈیڑھ دو گھنٹہ تک تربوز نہ کھائیے۔ پیٹ میں درد نہ ہوتا ہے۔ اسے کھا کر پانی بھی نہیں پینا چاہئے۔

سب سے پہلے یہ کہتے ہیں کہ تربوز کھانے کے بعد معمولی سائیکل پر لگا کر چاٹ لیا جائے تو تربوز پانی بن جاتا ہے تربوز کھانے کے بعد منجلی چاٹ لینے سے دائمی پیٹ میں گرانی محسوس نہیں ہوتی۔ زیادہ تربوز کھایا جائے تو عین دفعہ چٹکی بھر تک چاٹ لیں۔ شہادت کی انگلی پر ذرا سائیکل لگا کر چاٹنے سے تربوز نقصان نہیں دے گا۔

جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو انہیں تربوز نقصان دے سکتا ہے۔ تیغیر معدہ کے مریض چشموں میں درد والے اوچھڑا عین زیادتی پیشاب کے مریض اپنے معالج سے مشورہ کر کے تربوز کھائیں دن میں کھائیں۔ شام کو بالکل تربوز نہ لیں۔

چالوں کے ساتھ تربوز بالکل نہیں کھانا چاہیے۔ اسی طرح تربوز کھا کر دودھ نہ پیجیے۔ تربوز احتیاط کے ساتھ کھائیے پھر یہ آپ کو فائدہ دے گا۔

تربوز خریدتے وقت تربوز کو انگلی سے ٹھوک کر دیکھئے۔ اس میں سے ہلکی سی آواز آئے

اس میں سو گرام تازہ ہلی لے کر چھلکی میں رکھ کر معمولی سی دھوکر تربوز کے پانی میں ڈال دیجئے۔ اگر صبح نماز کے وقت اپلی ہچکولیں تو دن کے دس بجے آپ کپڑے یا چھلکی میں رس چھان کر آدھا گلاس پانی پی سکتے ہیں۔ یہ سارا پانی تمام دن میں عصر کے وقت تک ختم کر دیجئے۔ غارن ٹھیک ہو جائے گی۔ ہندوستان میں اہلی ملا تربوز کا پانی پلا کر عموماً غارن کا علاج کیا جاتا ہے۔

گرمی کے موسم میں ہاتھ پاؤں جلتے لگیں۔ پیشاب مقدار میں تھوڑا اور جلن سے آئے ناف کے مقام پر اور آس پاس پوچھ اور تھاک کا احساس رہے تو آپ ایک تربوز لاکر رکھ لیجئے۔ صبح دس بجے اس کے قلعے کاٹ کر کھائیے اور عصر کے بعد تک تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیں۔ چند روز میں آپ کی ساری شکایات دور ہو جائیں گی۔ گرم مزاج جوانوں میں معدے کی جلن اور پیشاب کی شکایت ہو تو صبح دس بجے سے شام تک تربوز کھائیے۔ پیٹ کی سوزش اور جلن ختم ہو جائے گی۔

پتھری اور ریگ کے لیے:

طب یونانی کا یہ اصول ہے کہ جو چیز پیشاب زیادہ لے دے پتھری کے لیے مفید ہوتی ہے۔ تربوز کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس کے سبب بڑے فائدہ مند ہیں تو کہ بھر پھلے ہوئے بیجوں کی سروانی بنا کر پینے سے معمولی پتھری اور ریگ نکل جاتی ہے۔ سوزاک میں تربوز مفید ہے۔ جگر اور مثانے کی گرمی دور کر دیتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہر قسم کے بخار میں مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے:

گرمی میں عموماً خون گاڑھا ہو جاتا ہے۔ قدردان طریقہ علاج میں ایسی غذا کھانی چاہئے جس سے خون اعتدال میں رہے۔ پرانے طیب ایک بڑے گلاس میں عرق تربوز بھر کر اس میں آدھا لیٹروں تجڑ دیتے اور مصری ملا کر پانی پیاتے جس سے ہائی بلڈ پریشر ختم ہو جاتا تھا۔

تربوز فروغ میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بھی بہت فرق پڑتا ہے پیشاب کھل کر آتا ہے جسم کو فوری توانائی ملتی ہے۔ تربوز کے قلعے معدے میں جا کر خشک پیدا کرتے ہیں۔ تربوز میں آپ کچھ بھی نہ ملائیں تب بھی ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کر لیتا ہے۔ چار پانچ دن تربوز سے علاج کیجئے آپ کو خود بہت فائدہ محسوس ہوگا۔ سر نہیں چکرائے گا دل کی جھڑن ٹھیک رہے گی،

تو سمجھ لیں کہ تربوز پکا ہے۔ کچے تربوز پر ہاتھ مارنے سے آواز نہیں آتی۔ بازار میں برف پر لگا تربوز کھانے سے احتراز کیجئے اس سے آپ کو ہیضہ ہو سکتا ہے۔ تربوز پلپٹا ہو جائے یا گودا نرم پڑ جائے یا پانی چھوڑ دے تو اسے پھینک دیجئے۔ دکاندار تربوز میں سکرین اور سرخ رنگ سرخ سے ڈال دیتے ہیں اور ”شرٹیل میٹھا“ کہہ کر فروت کرتے ہیں۔ اس سے احتیاط کیجئے۔

تربوز کا شربت:

پختہ سرخ تربوز کا عرق ایک کلو
چینی ایک کلو
میٹھا سرخ رنگ چٹکی بھر

تربوز کا عرق سبیل کی دھبے میں ڈال کر پکائیے۔ آدھا رہ جائے تو چھنی ملا دیجئے، ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ شربت کا تار بننے لگے تو سرخ رنگ ملائیے۔ ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیجئے۔ شربت تربوز تیار ہے۔
تربوز کے پھلکوں کی بھیجا:

تربوز کے پھلکے میں سے سفید حصہ نکال دیجئے اور باریک باریک ہر حصہ کاٹ لیجئے۔
تربوز کے پھلکے 250 گرام

بیاز 2 عدد (باریک کاٹ لیں)
سرخ مرچ آدھا چمچ
سفید زہرہ آدھا چمچ
انار دانہ آدھا چمچ
لہسن پسا ہوا آدھا چمچ
کاجنی آدھا چمچ

گھی یا تیل ایک چمچ

ترکیب: گھی میں بیاز ہلکی براؤن کیجئے۔ کاجنی، زہرہ، کوئی کوئی مرچ، لہسن ڈال کر بھجیے۔ نمک حسب پسند ڈال لیجئے۔ تربوز کے پھلکے دھو کر ملائیے۔ آدھا کپ پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ انار دانہ پسا ہوا ملا دیجئے۔ پک جانے تو بھون کر اتار لیجئے۔ مزیدار بھیجا تیار ہے۔

تربوز

مسز اسما حسن

پچھلے سال کی بات ہے۔ گرمی کے موسم میں سارے جسم میں خشکی اور حدت بڑھنے سے بُرا حال ہو گیا۔ سر میں مستقل درد رہنے لگا۔ معدے کا عجیب حال تھا۔ دن بھر میں پانچ چھ بار حاجت محسوس ہوتی۔ دو تین ہفتے اسی تکلیف میں گزرے۔ ایک دن سید سرفراز احمد شاہ صاحب کے پاس گئی۔ انہوں نے شکل دیکھتی ہی کہا: ”جا کر فوراً تربوز خریدیے اور دن میں تین چار بار خوب کھائیے۔“ میں خاموش بیٹھی رہی۔ ان سے یہ کہ نہیں سکتی تھی کہ میرے پیٹ میں شدید تکلیف ہے۔ ہلکی غذا ہضم نہیں ہوتی۔ تربوز کیسے ہضم ہو گا اور میرا کیا حال ہو گا۔ کئی دن سے میں نے کھانا بھی نہیں کھایا۔

بزرگوں کی بات میں اثر ہوتا ہے، یہی سوچ کر میں نے تربوز خریدا اور گھر آ کر ٹھنڈا کر کے کھایا۔ گھر والے بولنے لگے کہ ”دایا“، میچوری تک تو تم کھانیں سکتیں! تربوز کھانے کا یہی ہو۔ مگر میں نے کسی کی بات نہ مانی۔ تربوز کھایا۔ پھر شام کو بھی کھایا اور اگلے روز کے لیے لا کر فرج میں رکھ دیا۔ مجھے ایسا کھانہ میرے جسم میں خشک ہو رہی تھی۔ میں نے آدھ جس دن بطور دوا تربوز دن میں تین بار کھایا۔ اس کے کھانے سے جسم کی خشکی اور گرمی دور ہو گئی۔ ہاضمہ ٹھیک ہو گیا۔ سر کا درد جاتا رہا۔ الرہی کی شکایت نہیں رہی اور بغیر کسی دوا کے میں ٹھیک ہو گئی۔ سردی کی وجہ سے مجھے بلڈ پریشر چیک کرانا پڑتا تھا۔ خدشہ تھا کہ میں بلڈ پریشر کی وجہ سے تو سرد رہی۔ تربوز کھانے سے یہ خدشہ بھی دور ہوا۔ پھر میں نے شاہ صاحب کو جا کر اپنا حال بتایا۔ وہ مسکرائے اور کہنے لگے: ”دو تین روز تربوز اور صابن لیجئے۔ بلڈ پریشر سرورڈ نہیں ہو گا۔“

بچپن میں حضرت امیر خسروؒ کی ایک کہانی سن چکی تھی۔

ایک زمر کا ہے گھر

نیز زمین میں آپ ادھر

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

مصری اور تین گرام گائے کا کھن، چھوٹی الائچی 4 عدد ملا کر چاٹ لیجئے۔ اس سے وہم دور ہو جائے گا۔

خون تھوکتا:

تھوک میں خون آنا اچھی بات نہیں۔ سل کی بیماری میں خون آتا ہے۔ اس میں تربوز کا مرہ بے حد مفید ہے۔ تربوز پھیل کر ٹکڑے کر کے اس کا مرہ بنائیے یا مصری چمڑک کر کھلا دیجئے۔

دل دھڑکتا:

کچھ خواتین کو ضعف قلب کی تکلیف ہوتی ہے دل گھبراتا ہے اور دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ نازک مزاج خواتین تو چکر کھا کر گر جاتی ہیں۔ ایسے میں تربوز کا مغز آزمائیے۔ دس گرام چغندر لے کر ایک گلاس پانی میں خوب گھوٹ کر چینی ملائیے اور دن میں دوبار پلائیے۔ آرام آئے گا۔

اسی طرح تربوز کا رس نکال کر تھوڑی سی انگلیں ملا کر پلائیے۔

قبض:

گیارہ دن تربوز کھائیے کھل کر اجابت ہوگی، قبض ٹوٹ جائے گا۔

اکسیر ہاضمہ:

سیاہ مرچ، سفید زیرہ، نمک چیس کر رکھ لیجئے۔ تربوز کے ٹکڑے کاٹ کر اس پر چھڑک کر کھائیے۔ ہاضمہ ہوگا۔ تربوز کھانے کے بعد تھوڑا سا نمک چلا جائے تو تربوز جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔

گردہ اور مثانہ کی حرارت کے لیے:

اس میں تربوز بہت فائدہ دیتا ہے۔ پکا ہوا سرخ تربوز کھائیے۔ تربوز کا موسم نہ ہو تو اس کے بیج پانی میں گھوٹ کر سردائی بنا کر پی لیجئے، حرارت دور ہوگی۔

معمولی پتھری اور ریگ کے لیے:

تربوز کے بیج دس گرام دو گلاس پانی میں خوب گھوٹ کر اس کی سردائی بنائیے اور پی لیجئے، اس سے ریگ خارج ہو جاتی ہے۔

ہونٹوں کا پھٹ جانا:

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے۔ موسم کی تمازت سے ہونٹ پھٹ کر خون نکلتا

خون کی ندی اس میں جاری

گورے کالوں کی فوج بہاری

تربوز کو زبرد کا دانہ کہا جاتا تھا۔ دلی میں رواج تھا گاؤں والیاں بیٹھے شہد ایسے تربوز لاتیں۔ پردہ دار گھر میں میں تربوز دیتیں اور کہتیں: ”گودا آپ کھالیں۔ بیج سنہال کر رکھیں۔ یہ امانت ہے۔ تین روز بعد آکر بیج لے جائیں گے۔“ گھر والیاں امانت سمجھ کر ایک ایک بیج سنہال کر رکھتیں اور ان کو واپس کر دیتیں۔ یہ بیج دوبارہ بوئے جاتے تھے۔

تربوز کو سلطانی پھل کہا جاتا۔ اس کا پھلکا بکریاں کھاتیں۔ بیج پھیل کر ان کا ہار بنایا جاتا۔ تربوز کے پھلکے کی ترکاری بنتی جو بے حد لذیذ ہوتی۔

تربوز کو سندھی فارسی میں ہندوانہ انگریزی میں واٹر ملین، بنگلہ میں ترنج، عربی میں بطیخ کہتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ تربوز ایک کلو سے لے کر دس پندرہ کلو تک وزنی مل جاتا ہے۔ پھل کے علاقے میں میں پیچیں کھودن کے تربوز ہوتے ہیں۔

سر درد:

سر کا درد گرمی سے ہو تو ایک بڑا گلاس تربوز کا رس لے کر اس میں مصری ملائیے اور صبح کے وقت مرینٹھ کو پلا دیجئے۔ چھ سات دن میں سر کا درد دور ہو جائے گا۔ کچھ لوگ تربوز کو پوری میں باندھ کر ایک دو دن کے لیے کسی کنوئیں میں لٹکا دیتے ہیں۔ کنوئیں کے ٹھنڈے پانی میں تربوز اور بھی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ پھر اسے کھاتے ہیں۔

تربوز کے تازے بیج پھیل چیں کر پیشانی پر لیپ کر دیجئے، سرد درد کے لیے بے حد مفید ہے۔

وہم کے لیے:

کچھ لوگ طرح طرح کے وہم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دوسرے آتے ہیں۔ نیند اڑ جاتی ہے۔ خون کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ ایسے میں ایک گلاس تربوز کے گودے کا پانی لیجئے اس میں دو چمچے مصری ملائیے اور کسی جگ یا بوتل میں بھر کر آسمان کے نیچے رکھ دیجئے۔ شروع چاند سے یہ عمل کیجئے۔ 21 دن ایک گلاس پانی روز بہار منہ مرینٹھ کو پلائیے۔ دماغ کو قوت ملے گی۔ اور وہم کی بیماری دور ہو جائے گی۔

دس گرام مغز تربوز رات کو پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اچھی طرح گھوٹ کر بیس گرام

One Urdu Forum . Com

اموق تربوز:

250 گرام تربوز کے عرق میں اتنی ہی چینی ڈال کر آگ پر پکائیے۔ چاشنی گاڑھی ہو جائے تو گوند کیکڑا گوند کیکڑا است ملٹھی اور چھوٹی الائچی کے دانے دس دن گرام باریک چیس کر ملائیے۔ اچھی طرح گھوٹ کر اتار لیجیے۔ خشک کھائی کے لیے یہ اموق فائدہ مند ہے۔ دس گرام صبح استعمال کیجیے۔ کھائی زیادہ ہو تو شام کو بھی کھا سکتے ہیں۔



ہے اور بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے لیے تربوز کے پنجوں کا لیپ فائدہ مند ہے۔ تھوڑے سے سچ باریک چیس کر رات کو سوتے وقت ہونٹوں پر لیپ کیجیے جلد آرام آ جائے گا۔ گرمی کے بخار میں تربوز کا رس پینے سے سکون ملتا ہے۔ دن میں بطور دوا دو تین بار تربوز کھائیے۔ بخاری گرمی دور ہوگی۔

شدت پیاس کی دوا:

میرے پاس کرلیس (سکروڈ) سے ایک خط آیا تھا کہ پتھر توڑنے کی مشقت کے بعد پیاس لگنے لگی۔ دن رات ایسی پیاس لگی ہے جو بھجتی نہیں۔ ڈاکٹروں کو دکھایا۔ میں نے بھی اسے دوا بھیجوائی، کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ اب اس مریض کو تربوز کا علاج کا کہا ہے کیونکہ تربوز پیاس کو بھجاتا ہے اور جسم میں ٹھنڈ ڈالتا ہے۔ دن میں تین بار تربوز کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ کم از کم گیارہ دن کھایا جائے۔

سنت مگر میں ایک بوڑھے حکیم تھے۔ وہ تربوز کے موسم میں ٹھنڈا کشتہ فواد کا بناتے تھے۔ بڑے بڑے تین چار تربوز منگا کر اوپر سے چو کو نکلا نکالتے۔ اور پھر سات آٹھ تولہ فواد کا باریک برادہ کپڑے سے چھان کر تربوز میں لکڑی کے چٹچے سے بھر دیتے۔ اوپر تربوز کا کٹنا ہوا نکلا لگا کر بانس کی تیلیوں سے بند کر دیتے۔

تربوز ان کے مطلب کے ایک کونے میں رکھے رہتے۔ جب بالکل خشک ہو جاتے تو اس میں سے فواد کا برادہ نکال لیتے۔ یہی کشتہ فواد ہوتا۔ جس سے وہ مریضوں کا علاج کرتے۔ رقی بھر کشتہ مکین میں ملا کر کھلاتے۔ مریض بھلے چنگے ہو جاتے۔

شربت تربوز:

سرخ رنگ کے کپے ہوئے تربوز کا رس نکالے۔ ایک گلوڈس میں ایک کلو چینی شامل کر کے پکائیے۔ شربت تیار کر کے رکھ لیجیے۔ دن میں تین بار صفاوی بخار پیاس گرمی کی شدت کے لیے پلائیے۔

تربوز کے چھلکے کی ترکاری:

ہر اچھا کالے کر اس کا سفید حصہ علیحدہ کر دیں۔ ایک ایک انچ کے ٹکڑے باریک کاٹ لیں۔ پیاز لال کر کے اس میں نمک مرچ ہلدی لہسن ملا کر بھون لیجیے اور تربوز کے چھلکے ڈال دیجیے۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکا کر اتار لیجیے ترکاری تیار ہے۔

ے ایک تولہ تک ہے۔

جو لوگ تل کو دوست رکھیں وہ بہت طویل عمر پاتے ہیں۔ دیہی باشندے تل کے شیدائی ہوتے ہیں اسی لیے ان پر اسی اسی سال تک جوانی کی بہار رہتی ہے۔ 1924ء میں امریکی سائنسدانوں نے ہندوستان میں تل کے اوپر تحقیق کی۔ پتا چلا کہ اس میں لمبیو مٹی مواد اور چربی موجود ہے۔ اگر اسے خام حالت میں استعمال کیا جائے تب اس کے لمبیو مٹی مادے بھی قابلِ ضم ہوتے ہیں۔ اس میں پندرہ قسم کے لمبیو مٹی مواد پائے جاتے ہیں۔

جو لوگ گوشت نہیں کھاتے انہیں تلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تل بلا مبالغہ بناتی گوشت ہے جس میں لمبیو مٹی کے وافر مقدار موجود ہے۔ لمبیو مٹی ایک فاسفورس آمیز پکھلی ہے جو ہاتھوں اور پتھوں کی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ انسانی دماغ بھی اپنی توانائی لمبیو مٹی سے حاصل کرتا ہے۔ قوت کا حافظہ کے لیے انسانی بدن میں اس کا ہونا لازمی ہے۔ دماغ کا 28 فیصد حصہ لمبیو مٹی سے بنا ہوا ہے۔ انسانی دماغ میں تمام حیوانوں سے زیادہ لمبیو مٹی ہوتی ہے۔ یہ مادہ گوشت اثرے کی زردی ماش خرفہ اور تل میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔ اس مادے کی کمی کے باعث انسان کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ تاملی دھندھی جو دماغ سے گہرا ربط رکھتے ہیں اپنا فاضل صبح طور پر انجام دینے کے لیے لمبیو مٹی کے محتاج ہیں۔

تسل قابلِ جذب معدنی نمکیات کا خزانہ ہے۔ میکینیکل، فولاد، ایلیمینیم، تانبہ، نکل، سوڈیم اور دوسری دھاتیں بھی تل میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تل دھاتوں کی کارچشمہ ہے۔ یعنی اس میں جسم انسانی کی تعمیر کے تمام ضروری اجزاء موجود ہیں۔ اس میں گوشت کی پوری خامتیں تو پائی جاتی ہیں لیکن اہم بات یہ ہے کہ وہ خرابیاں موجود نہیں جو گوشت میں ہوتی ہیں۔ بدن کے گلے سڑے غلیوں کی تعمیر اور مرمت میں تل حیرت انگیز کرشمہ دکھاتا ہے۔ یہ سرطان دق، سل اور خون کی کمی کا بہترین علاج ہے۔ جسمانی اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے تل کا استعمال اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کھانا! عمر بڑھانے اور شباب قائم رکھنے کے لئے تل بے نظیر ہے۔ بطور دوا اس کے مزید استعمال کے طریقے ہم آپ کو بتاتے ہیں:

○ تل کو پانی کے ساتھ پیئیں کہ ہم وزن تازہ کھیں لگائیں۔ پھر دو گرام آمیزے کو مغز اخروٹ ایک گرام کے ساتھ صبح و شام چند دن کھائیے۔ یہ بایوس کا خون بند کرنے کا بہترین علاج ہے۔

تل

امیائش

کسی نے کہا ہے 'تل اوٹ پھاڑ'۔ یہ بالکل صحیح ہے۔ تل کے چھوٹے چھوٹے دانوں میں نہ جانے کتنی خیر آفرینیاں، کرشمہ سازیاں اور معجز نمایاں پوشیدہ ہیں۔ اسی لیے انسان ہزاروں سال پہلے تل کی جادو طرازیوں سے واقف ہو گیا تھا۔

چھوٹے چھوٹے کنوئی شکل کے بے بیج لمبا رنگت دو قسم کے ہوتے ہیں: سیاہ اور سفید۔ دونوں کو کلوہ میں پیئیں کہ تیل نکالا جاتا ہے جسے عرف عام میں شیشا تیل کہتے ہیں۔ سیاہ تلوں کا تیل کھانا پکانے، مارجرین بنانے کے علاوہ دوائی کے طور پر استعمال ہوتا ہے جبکہ سفید تلوں کا تیل بالوں کی نشوونما کے کام میں لایا جاتا ہے۔

تل امیائش نغدا ہے جو گوشت جیسے خواص رکھتی ہے۔ درحقیقت تل طاقت حاصل کرنے اور عمر بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ محنت کشوں کی مقبول اور دیہات کے باشندوں کی درازی عمر کا راز 'تل' بھی معمولی چیز میں پوشیدہ ہے لیکن وہ تل نہیں جس پر حافظ شیرازی 'سرقند و بخارا' شاعر نے کو تیار ہو گئے تھے اور نہ کسی کھمبے کے کالے کالے تل کا ذکر ہو رہا ہے بلکہ یہ وہ تل ہے جو ہمارے ملک کی زرخیز زمین کے زرخار پر جنم لیتا ہے۔

تل کی ہر چیز کارآمد ہے۔ اس کا تیل مدقوں خراب نہیں ہوتا۔ خوش قسمتی سے تل ہمارے ملک میں عام پایا جاتا ہے۔ موسم سرما میں چھپڑی والے بالے ہزاروں میں جگہ جگہ اس کی چھوٹی چھوٹی ڈھیریاں لگائے بیٹھے ہوتے ہیں۔ مگر اس کی فراوانی کے باعث اسے معمولی مت جانیئے بلکہ سردیوں میں اس سے بھر پور فائدہ اٹھائیے۔ پرانے زمانے میں پہلوان طاقت بڑھانے کے لیے تل استعمال کرتے تھے۔ نانہاں اسے شیر مال اور کچلے پر چھڑکتے ہیں۔ اس کی ریوڑی اور گرگ بھی بنائی جاتی ہے جو ذائقے میں لا جواب ہوتی ہے۔ ویسے بجائے خود تل کا ذائقہ پیکا اور مزان گرم و تر ہوتا ہے۔ چھوٹے پر پکنا لگتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک 7-17

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

○ جسم کو موٹا، سرخ و سفید اور طاقتور بنانے کے لیے تلوں کو دھو لیجئے، برابر وزن کے مغز بادام شیریں اور تخم کشکاش کے ساتھ کوٹ کر برابر کی چینی ملا کر ایک تولے سے دو تولے تک رات کو سو سے وقت دودھ کے ساتھ کھائیے اور دو دین بچنے تک کھاتے رہیے۔

○ تل مٹانے کو بھی قوت دیتا ہے اسی لیے تلوں والی ریوڑی یا گڑک کھانے سے ہستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہوتی ہے۔

○ تل کے پودے کے پتے مہندی کے پتوں کے ساتھ چیں کر بالوں میں لگانے سے بال کالے ہوتے ہیں۔

○ پتے چیں کر بالوں کی بڑوں میں لگانے اور ان کے جوشاندے سے بالوں کو دھونے سے ان کی بڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور وہ خوب بڑھتے، پھلتے پھولتے کالے اور پچیلے ہو جاتے ہیں۔

○ پتے چیں کر سر پر لگانے سے خشکی کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

○ ناگ پھنی ایک کانٹے دار پودا ہے جس کے کانٹے نہایت باریک اور سفید ہوتے ہیں۔ اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چبھ جائیں تو بہت تکلیف دیتے ہیں اور ان کا ٹکنا محال ہو جاتا ہے۔ ان کے علاج کے لیے تلوں کا تیل نہایت مفید دوا ہے۔ جہاں کانٹے نبھیں وہاں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں۔ کانٹے آپ ہی آپ گل کر خارج ہو جائیں گے۔

○ تل اور سرس کی چھال دونوں کو سرے کے میں چیں کر لپ لگانے سے چہرے کے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

○ سردیوں کے شروع میں تل کے پودے کے دھ پھول اور پتے لیے لیجئے جن پر اوس پڑی ہوئی ہو انہیں چہرے پر چند دن تک روزانہ ملے۔ انشاء اللہ ساری چھائیاں اور مہاسے غائب ہو جائیں گے۔

○ تل کے تیل کو اطباء دوسری دواؤں کے ساتھ معدے کی سوزش دور کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

○ تل کا شیرہ معدے کی ترشی اور جلن کم کرتا ہے۔

○ تل کو انگریزی میں سسیم (Sesame) کہتے ہیں۔ اس کی پندرہ اقسام ہیں جو افریقی اور ایشیائی ممالک میں ملتی ہیں۔ اس کا پودا ایک فصلی ہے یعنی ایک سال کے اندر اندر لگنے

ہم لئے پھلتے اور پھر ختم ہو جانے والا پودا۔ بیج ہی سے نیا پودا پھوٹتا ہے جو تین سے پانچ ماہ میں بالغ ہو کر سچے فٹ تک بلند ہو سکتا ہے۔ تل پودے کی پھلیوں (Pods) میں پیدا ہوتے ہیں۔ بالغ ہونے کے بعد پودے کو کاٹ کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ خشک ہونے پر بیجوں کے نیچے (کپسول) کھل جاتے ہیں۔ یوں پودا بھانڈے پر تل با آسانی زمین پر لڑنے لگتے ہیں اور قدرت کا پیدا کردہ توانائی کا یہ بیش بہا خزانہ حضرت انسان کے ہاتھ لگتا ہے۔

فقیارک اللہ احسن الخالقین۔



پتے دھنی کی طرح کٹ کر سالن میں شامل کیے جاتے ہیں۔

تلی کے استعمال اور کاشت کا آغاز باندھوستان میں ہندوستان سے ہوا جہاں اسے تلسی کا نام دیا گیا اور یمن میں سے یہ بوٹی پورے ایشیا اور شرق اوسط سے ہوتی ہوئی مصر پہنچی۔ قدیم اہل فارس اسے قرون پر اگاتے یا مروے کے ساتھ دُفن کرتے تھے جبکہ مصری اسے خوطا کرنے کے اوزامات میں استعمال کرتے تھے۔ رومیوں نے جنگلی مہموں سے واپسی پر اسے اُلی میں متعارف کرایا۔

یونانی مورخ اپنی کیوس نے رومی دور حکومت کے پہلی صدی کے چند چٹ پٹے پٹے غذائی نسخوں میں مزارولیک (پیاز کی ایک قسم) کی پٹنی کا ذکر کیا ہے جس میں تلسی کا عرق استعمال کیا جاتا تھا۔ کھانے لہذہ بنانے کے لیے تلسی کے استعمال کا یہ رومی ریحان دنیا میں پھیلنا چلا گیا اور بارہویں صدی عیسوی تک اسپین، فرانس اور جرمنی جیسی اہم کی شیدائی بن چکے تھے۔

زمانہ قدیم کے طبیب اور قرون وسطی کے راہب جملہ امراض میں تلسی کی افادیت سے بخوبی آگاہ تھے۔ چنانچہ انہوں نے اپنے باغات میں اس کی کاشت کو یقینی بنایا اور پھر ان راہبوں اور طبیبوں نے دیکھا کہ تلسی کے کھانوں میں استعمال کے ساتھ ساتھ چارٹرر یوس شراب اور سینڈلی کی شکل میں اس کے عرق بھی تیار کیے جانے لگے۔

یہ نرم و نازک پودا ایک مخصوص خوشبو کا حامل ہے۔ نرم اور زرخیز زمین میں اس کے بیج اپریل کے شروع میں بونے جاتے ہیں۔ شدید سردی سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کی کاشت کمروں کے اندر گھلوں یا شیشے کے سائبانوں میں یا باغوں میں کی جاتی ہے۔ اس کا بیج دس تا چودہ روز میں نیا ہوتا ہے۔ جب اس کے پودے تین انچ تک اوپر اور ان پر چار تا چھ پتے نکل آئیں تو پودوں کو اس طرح پھیلا دیا جاتا ہے کہ ان کے درمیان فاصلہ چھ سے آٹھ انچ ہو۔ وسطی شخصیں تراش دی جاتی ہیں تاکہ پودوں کا زیادہ سے زیادہ پھیلاؤ ممکن ہو۔ سفید پھولوں کو بھی کٹ کر علیحدہ کر دیا جائے تاکہ اس کے پھول کوخت ہونے سے محفوظ رکھا جاسکے۔ موسم گرما کی فصل مئی کے آخر تک تیار ہو جاتی ہے۔

ان دنوں لیگوریا لازو اور کھنی کے بہت سے گرین ہاؤس اپنی تلسی کی پیادار اُلی اور دیگر ہمسایہ ممالک مثلاً سویٹزرلینڈ وغیرہ کی مٹڈوں میں پیچھے ہیں۔ تلسی اطالویوں کی خوراک کا ایک لازمی حصہ بن چکا ہے اور مختلف کھانوں اور چٹنی، مربوں اور اپچاروں میں استعمال کی جاتی ہے۔ لیگوریا کے باشندوں نے تقریباً بیس برس قبل اس کی موسم سرما کی کاشت سے دنیا کو متعارف کرایا جس نے اس کی سال بھر دستیابی یقینی بنا دی۔

تلسی

محمد صابر شاکر

یہ ایک خود رو بوٹی ہے۔ آردو میں تلسی یا بن تلسی، مرزئی اور بنگالی میں رام تلسی؛ فارسی میں ترہ خراسانی؛ عربی میں بادر ج اور لاطینی میں اویسم (Ocyumum) کہلاتی ہے۔ انگریزی میں اسے باسل (Basil) کہتے ہیں جو یونانی لفظ ہاسیلیون (شالی) سے ماخوذ ہے۔

معنوی لحاظ سے یہ شاہی بوٹی ہے لیکن انفس کہ اسے ہمیشہ شاہی بوٹی کی حیثیت حاصل نہیں رہی۔ چار ہزار سال سے اس کے چمکیلے اور خوشبو دار پتے کہیں تقدس کے حامل رہے ہیں اور کہیں ناپہندی کی علامت، ہندو اس پودے کو مقدس خیال کرتے ہیں اور اپنے مندروں کے گرد اگاتے ہیں تاہم یونانیوں کے نزدیک یہ بوٹی غربت اور بد قسمتی کی علامت رہی یہاں تک کہ یونانی سیانے پٹینی نے کسانوں کو اس کی کاشت سے باز رہنے کی تلقین کی۔ صدیوں تک اہل یورپ اس کو ہمہ کار شکار رہے کہ تلسی اور پچھوؤں کے درمیان کوئی پر اسرار جادوئی تعلق موجود ہے، اگر آپ اس کو زیادہ دیر سوچتے رہیں تو آپ کے دماغ میں پچھو پیچھا پڑ جائیں گے اور اگر آپ اسے کاشت کریں تو زیر کاشت زمین میں پچھوؤں کی آباد کاری یقینی ہے۔ یہ حیران کن بات ہے کہ تلسی خود سے منسوب ان تمام سابقہ توہمات سے چھٹکارا پا کر اپنی شاہی حیثیت بحال کر رہی ہے۔

تلسی کی تقریباً ساٹھ انواع ہیں جن میں اُرخوان (Ocyum Purpurensens)، خشتہ پیوں والی (Ocyum Crispum) زیادہ مشہور ہیں، جبکہ مٹھی تلسی (Oymum Basilicum) اور لیوں کی خوشبو والی (Ocyum Gratissimum) جس کے پودے کی اونچائی تقریباً بارہ انچ ہوتی ہے وسیع پیمانے پر زیر استعمال ہے۔

اس کے پودے کے سر پر پھولوں کا تاج بہت لمگتا ہے۔ یہ پودا مرطوب زمین اور درمیانی آب و ہوا میں خوب نشوونما پاتا ہے۔ بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں اس کے نرم پھینوی

اس میں کی شاخیں نکلتی ہیں۔ اس کا پودا عام تلسی سے چھوٹا اور زمین سے کسی قدر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی بوتل کے لیے ہونے پھل کی بو کی مانند ہوتی ہے۔ چوں کا ذائقہ لوگ جیسا ہوتا ہے۔ ذائقہ ہو جانے پر اس کے پودے کی بو خوشگوار ہو جاتی ہے۔ اس کے بیج چھوٹے، قدرے لمبے اور سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان سے کچھ خوشبو نہیں آتی، مگر ان کا حرا کچھ چڑپڑا تلخ ہوتا ہے۔ پانی میں بھگوئے سے ان پر لعاب کی تہ جم جاتی ہے۔

جنگلی تلسی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ زکام میں اس کے پودے کے پتے سوگننے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر نزلے کی وجہ سے آنکھوں سے پانی آتا ہو تو اس کا رس آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔ نیز اس کے چوں کا رس آنکھوں میں لگانے سے بصارت قوی ہوتی ہے۔

درد گوش کے لیے اس کے پتے چا کر کان میں رکھے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بہرے پن کے لیے اس کے چوں کا رس کان میں ڈالنا مفید ہے۔ ناک سے خون جاری ہو تو اس کا رس تھپایا سر کے ہمراہ ناک میں ڈالنے سے تکبیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کے رس کا مسوا کرنے یعنی ناک میں ڈکانے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے بند ناک کھل جاتی ہے۔ اس کے پتے سوگننے سے قوت شامہ بڑھتی ہے۔ اور انہیں چبانے یا اس کے رس کی کلیاں کرنے سے پکا ہوا منہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اگر آواز میں ثقل واقع ہو تو تلسی کے بیج چار چار کی پان میں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سینہ و شش یا پیچیدگیوں میں رطوبت جمع ہو جائے تو اس کا پانی نیچڑ کر شہد کے ہمراہ پینے سے رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ دمہ کے لیے اس کے خشک چوں کی تسوار لینا مفید ہے۔ اگر بلغم کی وجہ سے شخص میں خرابی ہو تو اس کا بارہ تیرہ تو لے رس پینے سے خرابی رفع ہو جاتی ہے۔

تلسی کے چوں کا شربت بنا کر پینے سے دل کو فرحت ملتی ہے۔ خفقان دفع ہوتا ہے اور غشی کو افادہ ہوتا ہے۔ اس کا رس شہد کے ہمراہ پینا معدے کو طاقت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے، تھکاوٹ کو روکتا ہے اور قابض ہے۔ اس کے چوں کے ضیامندہ (دوا کا تھراپوٹا) میں سفوف جاعقل ملا کر پلانے سے اسہال بند کی جاسکتے ہیں۔ تلسی مٹانے کی پتھری کو قوی ہے۔ درد زدہ کے لیے تلسی کے بیجوں کا لعاب نکال کر پلانا مفید ہے۔ اس کے چوں کے جوشامہ میں کالی مرچ کا تھوڑا سا سفوف ملا کر پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ چوں کے رس میں سفوف درجیل ملا کر پینے سے چپ کرزہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

آب برگ تلسی جنگلی آب کا سنی سبز آب کو سبز ملا کر مصری کے ہمراہ پینا جذام اور

فرس کی دیکھا دیکھی، جہاں تلسی سوپ آپٹو منٹن پالپس، ٹرٹل سوپ اور اس طرح کے دیگر کھانوں میں ایک جذبہ لازم کی حیثیت اختیار کر گئی ہے۔ مہجوبین صدی کے اوائل میں یہ رود بار انگلستان پار کر کے برطانوی میں استعمال ہونے لگی جن میں فیئر لین چٹنی خاص طور پر قابل ذکر ہے جو لندن کی پسماندہ سٹیوں میں عام تھی خشک اور پسی ہوئی تلسی سے تسوار بنی، جبکہ چھوٹی چھوٹی تکالیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے خواتین اس کے جوشامہ سے بچتیں۔

امریکہ میں تلسی کی کسکڑی قسم اُچی تھیں۔ غالباً برطانوی آباد کار سترھویں صدی کے آغاز میں خوشبو دار تلسی کا تھراپے ساتھ وہاں لے گئے۔ تلسی کی کسکڑی خرباز کا مشاہدہ کرنے کے لیے اطالوی مغربی لیگوریا کے ساحلی صوبوں سے بہتر کوئی علاقہ نہیں، جہاں 1987ء میں اس کی پیداوار سترہ ہزار ٹون خصل تھی۔ تیراڈو گوبو کی فیکٹری سان ریو میں ہر سال تلسی کی مشہور چٹنی پیٹو کے پانچ لاکھ مہرتان تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کارخانے کی مصنوعات جاپان تک جاتی ہیں۔ گمشدہ دلوں ایک ہسپانوی سیاح معدنی پانی کی پلاسٹک کی بوتلیں لے کر سان ریو پہنچ گیا تاکہ انہیں تلسی کی چٹنی سے بھر دیا کر اپنے لیے لے جائے۔ پیٹو کا یہ نام اطالوی لفظ پیستہ (Pestare) سے لیا گیا ہے جس کا مطلب ”کونا“ ہے۔ ماضی میں تلسی کے چوں کو بڑیوں کے تیل، صنوبر کی گریوں، لہسن، نمک اور پے ہوئے پیتر کے ساتھ بان دہنے سے کونا بناتا تھا۔

تلسی کی سر زمین اٹلی میں اینڈرا کا گرین ہاؤس 23680 مربع فٹ پر محیط ہے۔ جہاں پیٹرو بلیگنر اور ان کی بیوی ریڈا اور ملازمین تلسی کے تازہ پنے ہوئے، ذھن لکڑی کی کپلی پتھروں کے ساتھ بیٹھ کر نظر آتے ہیں۔ ایک دن میں پانچ ہزار کیرٹ جنوا بیرون اور میان کی منڈیوں میں بھیجنے کے لیے تیار کر لیے جاتے ہیں۔

ہر سال اگست میں انڈورا میں ”فیفا سیانڈورا“ کے نام سے ایک میلہ منعقد کیا جاتا ہے۔ اس چار دن کی تقریب کی خاص بات پیٹو آئیز کھانے میں جو تلسی سے تیار کیے جاتے ہیں۔ گلیوادی ریگن کا گرین ہاؤس 64590 مربع فٹ پر پھیلا ہوا ہے۔ وہ کہتے ہیں: ”تلسی کو ریفریجریٹر یا پانی میں نہیں رکھنا چاہیے، بلکہ اسے ایک گلیو کا کڈی تو لے میں پلیٹ کر پلاسٹک کے تیلے میں رکھ دیا جائے تو اس کی تازگی برقرار رہتی ہے۔“

تلسی کے طبی فوائد:

بن تلسی کے پتے تریحان کے چوں کے مشابہ لیکن ان سے ذرا چھوٹے ہوتے ہیں۔

امراض فساد خون میں مفید ہے۔

اس کے پتے آب لیوں میں ملا کر خانا کرنا داد کے لیے نافع ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑے ہوں تو اس کے خشک پتوں کا سفوف اوپر چھڑکیں اور بگڑے ہوئے زخموں کے لیے اس کے جچ میں لیں اور پلٹیں بنا کر باندھیں۔ اس کے جچ پانی میں بھگو کر یا روئی میں پکا کر کھانے سے بدن میں تقویت پیدا ہوتی ہے۔ بعض علاقوں میں کسی کے لہو بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ تلسی کے کھانے سے سانپ، بچھو یا بھڑ کے ذہک کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو کھانے کے بعد اگر بچھو کاٹ لے تو زہر کا اثر نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ اگر اس کا پانی بچھو پر ڈالا جائے تو وہ مر جاتا ہے۔ جس جگہ بچھو نے کاٹا ہو وہاں اس کے پتوں کا لپ بھی مفید ہوتا ہے۔

جب بچے کے دانت نکل رہے ہوں تو اس کے پتوں کا شیانہ (دوا) کا تھرا ہوا (مکمل) پلانے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ پلانے سے بچوں کی قبض کھل جاتی ہے۔ بچوں کی کھانسی میں اس کا رس شہد کے ہمراہ چٹانا مفید ہے۔ اسی طرح بچوں کے تولیخ میں اس کا رس سونھ کے ساتھ دینا نافع ہے۔

تلسی سے بہت سے مرکبات تیار کیے جاتے ہیں جو مختلف امراض میں مفید ہیں۔ ان میں سے چند درج ذیل ہیں:

حب تلسی

حتم تلسی، فلفل سیاہ، تابشیر، ست گھوڑیہ سفید، ہم وزن ہارک بیجیں کر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں ہر قسم کے بخار کے لیے مفید ہیں۔ ایک ایک گولی دودھ میں حل کر کے بچوں کو صبح شام پلائیں۔

سفوف تلسی

برگ تلسی، مغز حتم کرنبو، مرچ، پیاز اٹکا، ہم وزن میں کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف تمام قسم کے موسمی بخاروں کے لیے مجرب ہے۔ ایک رتی سے دورتی ہمراہ شربت بنخشہ استعمال کریں۔

روغن تلسی

آب برگ ایک پاؤ اور روغن کسجد ایک پانچونوٹ ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل کو صاف کر لیں۔ یہ تیل بلور ماش سرمدو کو تحلیل کرتا ہے۔ زائد رطوبت کو خشک کرتا ہے اور مقوی اعصاب ہے۔ اگر تھریا سوا تولہ، گرم پانی میں ملا کر نوش کریں تو آنکھوں کے کیڑے مارتا ہے۔

شربت تلسی

تلسی کے پتوں کا رس نکال کر گرم راکھ پر مرقہ کریں اور پانی کو صاف کر کے دو چند مصری کے ساتھ شربت بنائیں۔ یہ شربت مفرج اور مقوی قلب ہے۔ ہفتخان مانچلی، مرقا اور اعتناق الرم کے لیے مفید ہے، خوراک ایک تولہ ہے، عرق کیوڑ، عرق بید مشک، عرق گاؤ زبان ہر ایک تین تولہ کے ہمراہ صبح شام استعمال کریں۔

رب تلسی

تلسی کے پتوں کا پانی نکال کر صاف کریں اور بکلی آج پر پکائیں۔ پکاتے وقت چھج سے ہلاتے جائیں تاکہ پانی خشک ہو کر گاڑھا سا رہ بن جائے۔ یہ احتیاط دھس کر زیادہ آگ دینے سے اس کا جوہر جھلنے نہ پائے۔ سات تولہ عرق بید مشک کے ساتھ نصف ماش رب استعمال کریں۔ تقویت قلب کے لیے نہایت مفید ہے۔

نمک تلسی

تلسی کا تمام پودا خشک کر کے جلائیں اور خاکستر کو پانی میں تر کر کے اس کا زلال نکالیں۔ اس زلال کو صاف کراہی میں پکائیں تو نمک ہو جائے گا۔ یہ نمک مقوی معدہ اور باضم ہے۔ بھوک لگاتا ہے اور پلٹم کو آسانی سے نکالتا ہے۔ ایک رتی سے چار رتی تک استعمال کریں۔ کراچی میں جنگلات کے چھکے کے دفاتر یا دیگر زمری فارموں میں تلسی کے تحلیلوں میں اگائے گئے پودے نہایت ستے داموں میں دستیاب ہیں۔ ایک کچھی دواڑھائی روپے میں مل جاتی ہے۔ چھوٹے بڑے گھروں میں زمین، مکلوں یا کھجی کے خالی کنڈروں میں تلسی کے پودے اگائے جاتے ہیں۔ ہندو گھرانوں میں اس پودے کو مذہبی نقطہ نگاہ سے لگایا جاتا ہے۔

تلسی سے متعلق دلچسپ بات یہ ہے کہ بھارت میں تلسی کے نام پر بچوں کے نام بھی رکھے جاتے ہیں، مثلاً تلسی داس وغیرہ۔ ہندو تہذیب کے بہت سے گیتوں اور نعتوں میں بھی تلسی

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

One Urdu Forum . Com

کا ذکر ملتا ہے۔ بعض ہندو اسے پوجتے بھی ہیں۔

تلسی کا پودا حشرات الارض خصوصاً مکمل وغیرہ کو دفع کرتا ہے۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ دودھ اور کھانڈ میں ملا کر چائے کا عمدہ بدل ہے اور تھکات دور کرتا ہے۔ اس کے پتے عرق لیوں کے ہمراہ رگڑ کر داد اور چہرے کے سیاہ دانوں پر لگائے جاتے ہیں۔ تلسی کے پتوں کا رس جسم پر مل لینے سے چھچھر نہیں کٹتے۔ جہاں تلسی کا پودا لگا ہو وہاں لیریا پیدا کرنے والے چھچھر قریب نہیں آتے۔ کرٹل چو پڑانے اپنی کتاب میں اس کی پتیوں کو شہد کے ہمراہ کھلانا بچوں کی پرانی کھانسی میں بہت مفید لکھا ہے۔



تھوہر

ام عاکش

تھوہر کا خیال آتے ہی تصور میں ایک کانٹوں بھرا صحرائی پودا آتا ہے جس سے نزاکت، نرمی اور خوبصورتی کا رشتہ جوڑنا خاصا غیر مناسب لگتا ہے۔ اس پر عمرے پر سدرے کے مصداق باقی رہی یہی کسر ہمارے شاعر اور ادیب حضرات نے پوری کر دی ہے کہ کہیں ایک جو رستم بھرے محبوب کو تھوہر سے تشبیہ دی جاتی ہے تو کہیں دنیاوی رنج و آلام کے لیے اسے بطور استعارہ استعمال کیا جا رہا ہے۔ غرضیکہ کسی نے بھی اس سے نرمی کا سلوک نہیں کیا۔

لیکن آج ہم آپ کو خوبصورتی و رعنائی کے مجموعے منفرد اور عقل کو حیران کر دینے والے انوکھے تھوہر سے ملواتے ہیں جس کے پھولوں میں ندرت، نکبت اور ملاحیت بکھا ہو کر انسان کو مبہوت کر دیتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آج گھروں کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے تھوہر کا استعمال عام ہے اور وہ واقعی کسی خوبصورت برآمدے یا پھولوں بھرے گوشے کو اپنی خوبصورتی سے مزید پرکشش بنا دیتا ہے۔

پیوندکاری در پیوندکاری سے حاصل شدہ تھوہر کی موجودہ نسل سے ہمارا تعارف باغ جناح میں لگی پھولوں کی نمائش کے دوران ہوا۔ یہ اپنے بے بہا نمونوں کے ساتھ گل داؤی جیسے حسین پھولوں سے بخوبی مقابلہ کر رہا تھا بلکہ اپنی انفرادیت کے باعث اس کے نمبر کچھ زیادہ ہی تھے۔ ان انوکھے اور خوبصورت پودوں نے ہماری توجہ فوراً اپنی طرف مبذول کروائی جس کے بعد ہم نے اپنے قارئین کرام کو اس سے متعارف کرانے کا فیصلہ کیا۔

اس ضمن میں تھوہر کے نگہبان اور مالی سے معلومات حاصل کرنے کے لیے ملے تو چتا چلا کہ وہ اولیس کیلکٹس کے نام سے سمن آباد میں ہمارے ادارے کے نزدیک ہی ایک نرسری چلا رہے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے نرسری پہنچے تو دیکھا کہ ایک وسیع رقبے پر تھوہر کی بیٹوں اقسام اپنی اپنی بہار دکھا رہی ہیں۔ معلومات دیتے ہوئے اولیس صاحب نے بتا کر کہ ۱۲۰ تھوہر ایک

آب و ہوا یعنی دن کی شدید گرمی اور رات کی ٹھنڈا اس کے لیے آغوشِ مادرِ بکسی ہے۔ باقی شہر بھی اس سے خالوں اور پھوپھوں والا پیار رکھتے ہیں۔ اسی لیے پورے پاکستان میں تقریباً ہر شہر میں اس کی دود چار چار نرسریاں پائی جاتی ہیں۔ تاہم تھوہر کی بیوندکاری کی جائے پیدائش حیدر آباد ہے جہاں کے مالی اس کی تخلیق و پیدائش میں مہارت رکھتے ہیں۔ اویس صاحب نے اپنی مہارت کے سلسلے میں بتایا کہ انہوں نے دو زرعی صاحب سے اس پودے کی بیوندکاری اور دیکھ بھال کے گرہ لکھے ہیں جو اپنے تجربے کے باعث پاکستان کے ’شاہِ تھوہر‘ کہلاتے ہیں اور اس پودے پر ان کی توجہ اور محبت بے انتہا ہے۔

یاد رہے کہ تھوہر کی بے شمار اقسام میں سے چند ایک انتہائی ذہریلی بھی ہیں۔ ایک ’ناگ‘ یعنی کے کانٹے انتہائی باریک اور سفید ہوتے ہیں۔ اگر اس پودے کو ننگے ہاتھ سے چسولیں تو کانٹا جلد کے اندر گھس جاتا ہے۔ تکلیف دینے کے بعد وہ ناسور بن کر پھوٹا اور تب ہی باہر نکلتا ہے۔ ایسے پودوں کی دیکھ ریکھ بے تجربے اور کمال کا کام ہے۔ تھوہر کی ایک اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس کی جڑیں انتہائی مختصر ہوتی ہیں یعنی ایک فٹ قد والے پودے کی جڑیں صرف دو انچ کی ہوں گی۔ ایک سال بعد تصویر کے گیلے کی مٹی بدل دینا لازمی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ پودے کو گیلے سے نکالیں اور جڑیں جھاڑ کر مٹی میں بویں۔ یہ پودا زمانے کے بغیر اپنی نشوونما جاری رکھے گا۔

اس کے دیدہ زیب اور خوشامیٹھ پھولوں کا موسم مارچ سے دسمبر تک ہے۔ اس عرصے میں بے شمار اقسام اور ان گنت رنگوں میں افراد اور پوری گچھوں کی شکل میں پھول اللہ کی صنایعوں کا شہوت دکھاتے ہیں۔

انہیں پھولوں سے دو جہ حاصل ہوتے ہیں جو مزید نئے پودوں اور پھر بیوندکاری کے ذریعے مزید نئے پودوں کی بنیاد بنتے ہیں۔ پھولوں کے بغیر بھی اس پودے کے نمونے اور بناوت حیران کن ہے پھول تو سونے پر سہاگ کا کام دیتے ہیں۔

جب ہم نے اس پودے کی لمبی جانچ پرکھی تو معلوم ہوا کہ یہ پودے صرف دکھانے کے دانٹ والی حیثیت رکھتے ہیں۔ جو کھانے کے دانٹ ہیں وہ پرانے پودے یعنی ان کے آباؤ اجداد میں پوشیدہ ہیں۔ وہیو ڈاکٹر جناب محمد اکرام نے اس سلسلے میں بتایا کہ اس صحرائی پودے پر پھل اور پھول دونوں آتے ہیں۔ پھل ڈاکٹے میں اچھا ہے لیکن اسے کھانے یا اس کا رس پینے کے بعد ناخوشگوار بو محسوس ہوتی ہے۔ پھل گردے اور پیشاب کی تکلیف کا باعث بھی بنتا ہے۔

سدا بہار پودا ہے اور اس کی عمر تقریباً سو سال ہوتی ہے۔ اپنے ماحول اور شکل میں کانٹوں بھرا اور ڈنڈے دار روپ لیے یہ پودا خاصا بلند قامت ہوتا ہے۔ گہنیں پیٹھوی شکل کے بڑے بڑے پتوں والا بھی لیکن کانٹوں بھرا۔

عام فہم زبان میں اسے ’تھوہر‘ یا ’چھتر تھوہر‘ کہتے ہیں۔ اکثر ہمیں اپنے ارد گرد کے ماحول کوڑے کے ڈھیر یا گہنیں کسی نرسری میں نظر آ جاتا ہے مگر اس کی موجودہ خوبصورتی بیوندکاری کی مرہونِ منت ہے جس نے اسے نازک، پست قامت اور کم عمر بھی بنا دیا ہے۔ اب تھوہر کی کئی اقسام محض ایک آدھ فٹ تک ہوتی ہیں اور ان کی عمر بھی سو سال سے کم ہو کر پانچ سات سال تک آگئی ہے۔ ٹھیک ہے بھی! پھر خوبصورتی کی کچھ تو قیمت دینا پڑتی ہے!!

اس پودے کے بارے میں کئی دلچسپ باتیں علم میں آئیں۔ اس کے آباؤ اجداد صحرائی تھے لہذا ترقی کے باوجود آبائی خوب گوئی نہیں۔ یہ صحرائی جہاز، اونٹ کی طرح کئی کئی دن پانی کے بغیر خوش رہتا ہے۔ تیز صوب اور کم پانی، یہ اس پودے کی اصل ضرورتیں ہیں۔ اسے اگانے کا عمل بھی خوب ہے۔ پہلے کوئی ایسی چیز لیں جسے آپ اوپر سے ڈھک سکیں مثلاً پلاسٹک کی کوئی ٹرے۔ لیکن اس کا ڈھکنا سفید ہوتا کہ روشنی اندر جا سکے یا کوئی مٹی کی کنالی جسے چاہے پوٹی تھنیں سے ڈھک دیں۔ بس لکھا نہیں چھوڑنا۔

یہ مرحلے طے کرنے کے بعد آپ تین حصے لکھا دو اور ایک حصہ ریت ملا کر برتن میں ڈال کر سطحِ صواب کر دیں۔ اب اس میں تھوہر کے بیج بکیریں اور فوراً سے پانی لگانے کے بعد اسے ڈھکنے یا لفافے سے ڈھک دیں۔ بس ہی اللہ اللہ خیر صلا یعنی بیج بویا گیا، ہفتہ دس دن بعد اسے کھول کر اگر اسی کی مٹی سوکھی ہے تو بگاڑ سانی گادیں نہیں تو پھر بند کر دیں۔

اس پودے کی بڑھوتری کی رفتار انتہائی سست ہے، یہ سچہ ماہ میں ادھا انچ اور ایک سال میں ایک انچ کا ہوتا ہے۔ بیج بونے کا کوئی موسم نہیں سارا سال بونے جا سکتے ہیں تاہم بیوندکاری کا بہترین موسم اس کی سچہ ماہ سے ایک سال کی عمر کے دوران ہے۔ یعنی پودا جتنا چھوٹا ہو اس کی بیوندکاری اتنی ہی اچھی اور موثر ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق تھوہر کی بیوندکاری سے اب تک تقریباً چالیس ہزار اقسام جنم لے چکی ہیں۔ زیادہ تر نئی اقسام بھارت، تھائی لینڈ اور امریکا سے منگوائی جاتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ پودا زیادہ تر امریکی کو برآمد کیا جاتا ہے یعنی اگلے باس پر بریلی کو!

پاکستان میں اس پودے کی افزائش کا سب سے پسندیدہ علاقہ حیدر آباد ہے جہاں کی

تھوہر (Cactus) کا وطن امریکا ہے جہاں اس کی سولہ سو اقسام ملتی ہیں۔ امریکا میں لی علاقے صحرائی ہیں اور وہاں کے باشندے تھوہر کے پھلوں سے بھوک مٹاتے اور پیاس بجاتے ہیں۔ اصل تھوہر کے پتے نہیں ہوتے، صرف شاخیں اور جڑیں ہوتی ہیں۔ شاخیں نرم کودار کھتی ہیں۔ تھوہر کے بڑے بڑے پھول عموماً پتھوں کی صورت میں نہیں ہوتے۔ ان پھولوں کی زندگی بڑی مختصر ہوتی ہے اور وہ زیادہ سے زیادہ چوبیس گھنٹے اپنی خوبصورتی دکھلاتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ تھوہر کو برآمدے میں اس جگہ رکھا جائے جہاں دھوپ بکثرت آتی ہے۔ ورنہ وہ مر سکتا ہے۔



One Urdu Forum . Com

انہوں نے بتایا کہ تھوہر کا طبی استعمال یہ ہے کہ اس کے سنے کا کچھ حصہ صاف کر کے اتنی ہی مقدار کی الکحل میں ڈال کر ایک ماہ تک اندر سے میں رکھا جاتا ہے۔ پھر اسے چھان کر اس کی 'مدرجہ' بنائی جاتی ہے جس کا ایک قطرہ الکحل کے تیس قطروں میں حل کرنے سے 30 طاقت والی دوا تیار ہوتی ہے۔ یہ تبا کو نوشوں کی قلمی تکلیف کے لیے موثر ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں اگر ہاتھ اور پاؤں پر دم ہو بازوؤں میں چیونٹیاں رہ سکتے جیسا احساس ہو اور خاص طور پر بایں بازو کی انگلیوں کے سرے تک درد پہنچے تو ان بیماریوں میں بھی یہ دوا مفید ہے۔ اگر جلد پر خشک، پھٹکے دار چھوٹے چھوٹے دانے بھیجی کے بغیر نمودار ہوں تو یہ انہیں بھی نمیک کر دیتی ہے۔

تھوہر کے طبی خواص کے متعلق جب ہم نے حکیم عبدالوحید سلیمانی صاحب سے رابطہ کیا تو انہوں نے بھی طبی مشورے دیے جو پیش ہیں:

اس کے سنے کا پانی نکال کر ہم وزن کموں کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو کر صرف تیل باقی رہ جائے تو اسے جوڑوں کے درد نفوس فاج، لقوہ اور عرق النساء میں بطور مالش استعمال کریں۔ اگر دانت میں درد ہو تو روٹی کے پچائے پر یہ تیل لگا کر مقام باؤف پر رکھیں۔ فوری فائدہ ہو گا۔ اس کے سنے کا رس ہلکا سا گرم کر کے کان میں ڈالیں تو کان درد کے لیے مفید ہے۔ تھوہر کے دودھ کو شین میں ملا کر پینے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک ایک گولی صبح شام بعد از غذا کھائی، دمہ جوڑوں کے درد استقاء، جذام، آتھک وغیرہ کے لیے مفید ہے اور فاسد مادوں کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔ تلی کے ورم پتھری پیٹ کی کسی پھپھانٹیں لی اور سی اور ضعف باضم میں بھی مفید ہے۔ تھوہر کا دودھ ایک حصہ اور گائے کا دودھ میں حصہ ملا کر بلوئیں اور گھی حاصل کریں۔ 3 ماہ یہ گھی روزانہ صبح استعمال کریں۔ جسم تازہ ہو جائے گا لیکن اس کے بعد دیکھی کسی ایک تولد ضرور استعمال کریں۔ اگر جسم پر سے ہوں تو تھوہر کا تازہ دودھ مسوں پر لگائیں دو ہفتے میں وہ جھڑ جائیں گے۔

اس کے پھولوں کا رس نکال لیں۔ پھر ایک تولد رس میں تین چھناک پانی ملا کر جوشاندے کے مانند پیئیں اور ٹھنڈا ہونے پر دو چھ استعمال کریں۔ یہ درد جنش اور کی جنش میں مفید ہے۔ اس کے پھلوں کے رس کا شربت بنا کر ایک چھ روزانہ پینے سے بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ تھوہر کے دودھ کو ہم وزن بلدی میں باریک پیس کر بوا سیری مسوں پر لگانے سے جھڑ جاتے ہیں۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

اور آنکھوں کی زردی اور موتی پائیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

پرانے طیب اعصابی تھکن دہکن قبض اور بڑھے ہوئے پیٹ کے لیے دو نمائز کھرتے اور ایک درمیانہ پیاز کاٹ کے دھوکر ملائے پھر ہر اپودینہ کاٹ کر تھوڑا سا ملا دیئے۔ ایک ہفتے یہ مادہ کھلاتے۔ جن کو جوڑوں کا درد ہوتا اسی سلاہ میں ایک کلڑا ادھرک شامل کر دیئے۔ جوڑے کے نرم طبیعت اور خوشے مزاج کے ہوتے اس میں تھوڑا سا ہرا دھیا ملا کر انہیں کھلاتے۔

مسوڑھے پھول جائیں خون لگتا ہو تو پکے ہوئے نمائز کاٹ کر مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملے۔ ایک درمیانہ نمائز صبح کے وقت ملے اور اسی طرح شام کو۔ پانچ دس منٹ نمائز کے پھولے ٹکڑے مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملے۔ دانت صاف ہوں گے خون نہیں نکلے گا اور بدبو بھی دور ہوگی۔

آدھ چھناک نمائز کے رس میں تھوڑا سا انار کا شربت ملا کر استعمال کرنے سے جگر کا فعل درست ہوتا ہے۔ آنکھوں میں خراش ہوا بڑ بار دست آتے ہوں تو چند روز میں صحت ہو جاتی ہے۔ نمائز کے استعمال سے بناریوں کا مقابلہ کرنے والی قوت مدافعت بھی بڑھ جاتی ہے۔ نمائز ہونک لگتا ہے اور مرض رکش (Rickets) میں اس کا رس مفید ہے۔ رکش میں بچوں کے ہاتھ پاؤں میڑھے ہو جاتے ہیں۔

نمائز مانع سرطان ہے

آج کے دور کی نئی تحقیقات کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ نمائز میں کینسر کو روکنے کی صلاحیت موجود ہے۔ اس میں جاتین سی اور ای موجود ہیں۔ ایک ماہر طبی محقق ڈاکٹر باچس کی تحقیق کے مطابق نمائز میں دو خاص قسم کے تیزاب موجود ہیں جو دیگر پھولوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور ان کا اثر جاتین سی کی طرح ہوتا ہے۔ یہ تیزاب سرطانی رسولی کا باعث بننے والے مضر مادے نائٹرومومیز (Nitro Somines) کو کم رکھ کر کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ مضر اجزاء دراصل خاص طور پر بڑے گوشت کی وجہ سے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ بڑے گوشت کے ساتھ کیوں کا رس اور جگر بڑیاں شامل کی جائیں تو ان مضر اجزاء کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔

وائٹن ای جسم کی دفاعی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر شخص کو روزانہ صرف 15 ملی گرام وائٹن ای لینا چاہئے۔ مغربی سائنسی تحقیق کے مطابق 800 ملی گرام یہ

نمائز

خدیجہ آفاق

نمائز کے نام سے کون واقف نہیں۔ لاطینی زبان میں اسے *Lycopersicum Esculentum* کہا جاتا ہے۔ نمائز کی بہت سی قسمیں ہیں اور بہت سے رنگ۔ کیا نمائز بہتر رنگ کا ہوتا ہے۔ سرخ اور زرد سبز اور زرد گلابی اور شوخ گلابی اور سرخ رنگ کے نمائز عام طور پر نظر آتے ہیں۔ طبی لحاظ سے سرخ پکا ہوا نمائز اچھا سمجھا جاتا ہے۔ نمائز کو یورپ میں پگلی یا غصلیا سب بھی کہا جاتا تھا۔ فرانس میں اس کی خصوصیات کی بنا پر اسے ”محبت کے سبب“ کا نام دیا گیا۔

نمائز اصلاً جنوبی امریکہ کے جنگلوں میں پایا جاتا تھا۔ وہاں سے آنے والے لوگ اسے وسطی امریکہ لائے۔ میکسیکو کی قدیم ازنک اور مایا اقوام نے اسے کاشت کیا اور ”ٹوماٹو“ کے نام سے متعارف کرایا۔ سولہویں صدی عیسوی کے آغاز میں میکسیکو اور پیرو کے ہسپانوی فاتح اسے یورپ لائے۔ اسپین اور اطلی میں نمائز کو قدر کی نگاہ سے دیکھا گیا جبکہ سارے یورپ میں اسے زہریلے پودوں کی ایک قسم سولائش سے تعلق رکھنے کی بنا پر مشکوک تصور کیا گیا۔ سولہویں صدی کے اواخر میں انگلستان سے یہ پودا برطانوی آباد کاروں کے ہاتھوں شمالی امریکہ پہنچا اور انیسویں صدی تک وہاں کی بڑی میزبانیوں پر چھا گیا۔

نمائز کو پھل اور بھری دونوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ 1893ء میں امریکی پریم کورٹ کے ایسوسی ایٹ جج نے فیصلہ دیا کہ علم نباتات کی رو سے نمائز پھل ہے۔ آج کے دور میں سب جانتے ہیں کہ ہر انسان کو حیاتین کی تھوڑی مقدار ضرور لینا چاہیے۔ حیاتین الف حیاتین اور حیاتین ج انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ جسم کی طاقت اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے انہیں اپنی غذا میں شامل کرنا چاہئے۔ نمائز میں یہ تینوں حیاتین موجود ہیں۔ اس کے کھانے سے بھوک لگتی ہے اور کھانا مضم ہوتا ہے۔ نمائز کا رس کسی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ خون کی کمی، چہرے

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

قدتی غذاؤں کا انسائیکلو پیڈیا

ان کپڑے کی پوٹی میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ گاڑھا ہونے لگے تو سرکہ ملا دیں۔ پانچ منٹ پکا کر اتار لیں۔ پوٹی نیچڑ ہونے اور خشک ہونے پر کپکپ بول میں بھر لیں۔

ٹماٹر کی چٹنی

ٹماٹر ایک کلو جینی آدھا کلو پانی آدھا کلو کشش تین گرام پیاز دو میاں ایک عدد سرخ مرچ آدھا چمچ نمک حسب منشا۔

ترکیب:

ٹماٹر دھونے کے بعد کاٹ کر پانی میں ابال کر چھان لیں۔ برتن میں معمولی سا کو ٹنگ آئل ڈال لیں اور پیاز باریک کاٹ کر بھورا کر لیں۔ پھر نمک اور چٹنی ملا دیں۔ جب چٹنی گاڑھی ہونے لگے تو کشش ڈال کر اتار لیں، ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ کچھ خاتون اس میں تھوڑا سا سرکہ اور تین چار چھوڑے کئے ہوئے اور تھوڑی سی اور کاٹ کر پکا کر اتار لیتی ہیں۔

ٹماٹر کا مربہ

سرخ ٹماٹر پونے دو کلو جینی دو کلو لیوں تین عدد پانی دو سو گرام۔

ترکیب:

ٹماٹر دھو کر پانی میں ہلکی آٹھ پر جوش دیں۔ نرم ہونے پر احتیاط سے چھلکا اتار لیں۔ لیوں کا چھلکا اتار کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ سب کچل دیں۔ چٹنی اور پانی ملا کر شیرہ پکائیں۔ اس میں ٹماٹر اور لیوں کے ٹکڑے ڈال کر پکائیں۔ جھماگہ اوپر آئے تو سب سے اتارے جائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ بول میں بھر کر رکھیں۔

نوٹ:

- ❖ ٹماٹر سنبل لیس سنبل کی دھبے میں پکا بیئے۔
- ❖ لوہے کی چٹنی یا برتن استعمال نہ کیجئے۔
- ❖ کڑوی کے سب سے ہلاتے رہیے۔
- ❖ ٹماٹر سرخ اور بے داغ خرید بیئے۔

ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ پہلے ایک کنبے کے افراد کے لیے ایک ہڈیا میں ایک سے دو ٹماٹر ڈالے جاتے تھے اور سلاطین میں بھی دو تین ٹماٹر ملا تھے۔ آٹھ دس افراد کے

دوا میں کھانے سے جسمانی صلاحیت میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر کی کئی شکلیں ہیں..... گول، بوتر، ناٹھانی کی طرح، خروٹی، دھاریوں والا، چوکور ٹماٹر مل جاتا ہے۔ کچے ٹماٹروں کو گھریلو طریقے سے رکھنا چاہیے تو اخبار کے ردی کاغذوں میں لپیٹ کر رکھیں، پک جائیں گے۔ کچے سرخ ٹماٹروں کو کپڑے سے صاف کر کے ان کی ڈنڈی کی جگہ پگھلا موم لگائیں اور کسی ٹرے میں پھیلا کر رکھ دیں۔ ٹماٹر خراب نہ ہوں گے۔ ٹماٹر کی فصل کے دنوں میں آپ فریزر میں بیروں کے حساب سے پلاسٹک کے تھیلوں میں ڈال کر فریزر کر سکتی ہیں۔

سائنس دان تازہ ٹماٹروں کے لیے بھی دیر سچ کر رہے ہیں تاکہ کسی بھی موسم میں اور کسی بھی وقت آپ تازہ ٹماٹر خرید سکیں۔ امریکی سائنس دان ایسے ٹماٹروں کی افزائش کی کوشش میں مصروف ہیں جو خراب نہ ہوں اور ہمیشہ تازہ رہیں۔ ماہر حیاتیات ڈاکٹر آٹھینسن کہتے ہیں کہ اس جدید ٹیکنیک سے ٹماٹر کے ڈانٹنے میں فرق نہیں پڑے گا۔ اگر یہ تجربہ کامیاب ہو گیا تو دوسرے پھلوں اور سبزیوں اور پھولوں پر بھی یہ عمل دہرایا جائے گا۔

ٹماٹر سلاطین میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت، سبزی میں ڈالتے ہیں۔ اس کی چٹنی کپکپ بنتی ہے، سوپ اور چٹنی میں ڈالتے ہیں۔ اسے کالی پنے کے پلاؤ میں ڈانٹنے کے لیے ڈالا جاتا ہے۔ سینڈوچ، برگر اور پیزا میں ڈالتے ہیں۔ اس کی بھیجی بنتی ہے۔ سلاطین کے ٹماٹر کام آتا ہے۔ ٹماٹر گوشت، ٹماٹر قیمہ، بھرے ہوئے ٹماٹر، پیٹر اور ٹماٹر عام طور پر بنائے جاتے ہیں۔ پیاز کے ساتھ ٹماٹر جھون کر کرکریوں میں بھرے جاتے ہیں۔

ٹماٹر کپکپ

ٹماٹر چار کلو پیاز آدھا کلو لیوں تین گرام چٹنی ایک کلو سرکہ ایک کلو پیچس گرام نمک ایک چھٹانک سے دو چھٹانک، لوگ، سفید زیرہ بڑی الائچی کے دانے، سیاہ مرچ، سرخ مرچ، پیس ہوئی ایک ایک تولہ۔

ترکیب:

عمدہ، سخت سرخ ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں اور ٹین لیس سنبل کے برتن میں ہلکی آٹھ پر اٹلنے رکھ دیں۔ چھلکا اترنے لگے تو اتار کر باریک ملل کے کپڑے یا چٹنی میں چھان لیں۔ جو دس ٹکے اسے برتن میں ڈال کر نمک اور چٹنی شامل کر دیں۔ پنے ہوئے سالے پیاز اور پاپا ہوا

بعد ان کے تیلے کاٹ کر آنکھوں کے نیچے رکھیں۔ دس منٹ بعد اتار کر منہ دھو لیں۔
چند روز میں سیاہ حلقے دور ہو جائیں گے۔

صبح نہار منہ ایک درمیانہ سائز کا پکا ہوا ٹماٹر کھانے سے جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے۔
آپ کو گردے کی تکلیف نہیں تو ضرور ایک ٹماٹر کھائیے۔ اس سے زیادہ نہیں۔ دہلی
تہلی خواتین یہ ٹوٹکا آزماسکتی ہیں۔

نئے پرانے ذم ہوں تو تھوڑے سے نیم کے پتے پانی میں پکا کر ذم اس سے صاف
کریں۔ سوکھنے پر تازہ ٹماٹر کا رس لگائیں۔ دن میں دو تین بار یہ عمل دوہرائیں انشاء
اللہ ذم جلد ٹھیک ہو جائیں گے۔



❖

❖

One Urdu Forum . Com

یہ یہ مقدار بہت ہوتی تھی۔ مگر آج کل ٹماٹو کچپ کا رواج زور پکڑ گیا ہے۔ سموئے پکڑنے
سینڈوچ اور برگر اس کے بغیر کھائے نہیں جاتے، خصوصاً چھوٹے بچے تو آلو کے چپس اور فکٹر
چپس ٹماٹو کچپ میں لت پت کر کے کھاتے ہیں، حالانکہ ایک دن میں دو یا تین ٹماٹر سے زیادہ
کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔

جن لوگوں کو پیشاب اور گردے کی تکلیف ہو ان کے لیے ٹماٹر ٹھیک نہیں۔ ڈاکٹر انہیں
ٹماٹر کھانے کی ممانعت کرتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے گلے کو بھی نقصان ہوتا ہے۔ خواتین کو
چاہیے چھوٹے بچوں کو کچپ کھانے کی عادت نہ ڈالیں۔ جن لوگوں کے گردے یا مثانے میں
پتھری ہو ان کے لیے ٹماٹر سخت نقصان دہ ہے۔ ان کو چاہیے وہ سالن یا سبزی میں ٹماٹر کے
بجائے دہی استعمال کریں۔

ٹماٹر کے غذائی اجزاء

14 حرارے	100 گرام ٹماٹر میں
ایک گرام	پروٹین
پانچ گرام	نشاستہ
ایک گرام	ریشہ

ٹماٹر کا کیمیائی تجزیہ

93.5 فیصد	پانی
1.9 فیصد	پروٹین
1 فیصد	چکنائی
7 فیصد	معدنیاتی نمک
4.5 فیصد	کاربوہائیڈریٹس
2 فیصد	چونا
4 فیصد	فاسفورس
2.4 فیصد	نولاد

ٹماٹر کے ٹوٹکے

❖ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جائیں تو ٹھنڈے پانی میں ٹماٹر ڈال دیں۔ پانچ منٹ

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

زیدہ سو مندر ہوتا ہے۔

جب تک جاپانی پھل اچھی طرح پک کر تیار نہیں ہو جاتا اس کا ذائقہ کھیلا رہتا ہے۔ اس حالت میں اگر استعمال کیا جائے تو یہ اپنے کیلے پن کی وجہ سے زبان اور گلے کو خشک کر دیتا ہے تاہم پوری طرح پکا ہوا پھل نرم خوش ذائقہ اور بہت میٹھا ہوتا ہے۔ اس مرحلے پر اس میں 14 سے 18 فیصد تکینی موجود ہوتی ہے۔ یہ پھل پرندوں کی مرغوب غذا ہے اور وہ خاصا نقصان کرتے ہیں لہذا اسے پرندوں سے بچانے کیلئے بڑی مستعدی سے کام لینا پڑتا ہے۔

پودے لگانے کا طریقہ

پاکستان میں وادی پشاور اور آس پاس کی پہاڑیوں میں جاپانی پھل کی کاشت بہت کامیاب رہی ہے۔ اس کے لیے ایسی زمین موزوں ہے جس کی پٹی اونچ چوہ۔ عموماً اس کی کاشت سب سے ہوتی ہے تاہم اچھی کوٹائی کی اقسام پیوند کاری سے تیار کی جاتی ہیں۔ باغ میں پودے سے پودے کا فاصلہ 20 سے 25 فٹ رکھا جاتا ہے۔ پودے لگاتے وقت پانچ کلو گرام برکی کھاد پانچ کلو بڑی کا چورا اور پچاس گرام سپر فاسفیٹ ملا کر ہرگز سے مین اس طرح ڈالیں کہ پودے کی جزیرہ راست کھاد کو نہ چھوئے۔ جب پودے بار آور ہوں سو گرام سپر فاسفیٹ اور پچاس گرام پوٹاشیم سلفیٹ فی پودا سننے کے ارد گرد اس طرح پھیلا دی جائیں کہ سننے کے ساتھ نہ لگیں اور زمین میں اچھی طرح مل جائیں۔ جس علاقے میں پانی کی سطح بلند ہو سردی کے موسم میں زمین کھود کر پودے کی جڑوں کو تنگ کر کے چند روز کے لیے وھپ لگوائی جائے اور کھاد ڈالنے کے بعد انہیں مٹی سے ڈھانپ دیا جائے۔ پھول آنے تک ہر ہفتے پانی دیا جائے تاہم پھول نکلنے پر کچھ وقت کے لیے پانی بند کر دیا جائے اور جونہی پھل بننا شروع ہو یعنی تقریباً اڑھائی ہفتے بعد پانی لگایا جائے۔ بعد میں پھل پکنے اور موسمی حالات پیش نگاہ رکھتے ہوئے ہر دس سے پندرہ روز بعد پانی دیا جائے۔ نومبر/دسمبر میں پھل کی برداشت کے بعد فروری تک پودوں کو پانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اچھی فصل حاصل کرنے کے لیے نہایت اہم مرحلہ ”پری سن“ کے درخت کی چھنگائی اور چھدرائی کا ہے۔ اس پودے کو عموماً کم اونچائی اور تیز دلی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ مردہ اور گھنٹان شاخوں کی چھنگائی کے علاوہ گذشتہ سال کی بڑھوتری والی شاخوں کی چھنگائی اور چھدرائی بھی ضروری ہے۔ پچھلے سال بار آور ہونے والی شاخوں کو کم از کم اڑھائی کاٹنا ضروری ہے۔ چونکہ

جاپانی پھل

ڈاکٹر وزیر حسین شاہ

خوش ذائقہ پری من (Persimmon) نئے ہمارے ہاں میں جاپانی پھل کہا جاتا ہے اس کا آبائی وطن چین اور جاپان مانا گیا ہے تاہم یہ پھل مشرق بعید کے دوسرے ممالک میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ جزیرہ نما کوریا میں اس کے خورد رو پودے کھیتوں کے درمیان سرکوں کے کنارے اور پہاڑیوں پر بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ اب پاکستان میں بھی اس کی کاشت شروع ہو چکی ہے۔ یہ پھل اپنی منفرد خصوصیات کی وجہ سے مختصر عرصے میں خاصی مقبولیت حاصل کر گیا ہے۔

پری من پودوں کے اسی نسی (Ebenaceae) خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ اس خاندان میں سات انواع (Genra) اور گند جھگ 320 اقسام (Species) پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے الملوک (Diospyros Lotus) اور جاپانی پھل (Diospyros Kaki) پاکستان میں جانے پہچانے ہیں۔ الملوک تو عرصہ دراز سے اس خطے میں موجود ہے اور شاہی پہاڑی علاقوں میں خاصی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کا پھل خشک حالت میں زیر استعمال ہے تاہم جاپانی پھل ماضی قریب میں یہاں متعارف ہوا ہے۔

درمیانی زرخیزی والی زمین اور معتدل آب و ہوا جاپانی پھل کی افزائش کے لیے نہایت موزوں ہیں۔ اس کا درخت چھماڑی نما اور 20 سے 25 فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ وسط نومبر تک اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں اور جنوری کے آخری تک ٹھنڈ منڈ رہتا ہے۔ اس کے بعد پتے نکلنے ہیں اور مارچ میں پھول آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اکتوبر تک پھل قابل برداشت ہو جاتا ہے۔ اس کا پھل درخت پر نہیں پکتا بلکہ جونہی اس کا رنگ زردی مائل ہو جائے اسے برداشت کر کے پکنے کے لیے کاغذ یا پوٹی تھن میں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر کرکریوں میں رکھتے ہیں یا ان کے اندر کاغذ وغیرہ لگا کر پک کر دیتے ہیں۔ اسے کاغذ کے بجائے پوٹی تھن میں لپیٹ کر پک کرنا

یہ ہونے پھل کا رنگ جب سرخی مالک یا نماز جیسا یا نرم ہو جائے تو اسے فروخت کے لیے بھیج دیا جائے۔

جاپانی پھل میں ایک کیمیائی مادہ ٹنن (Tannin) ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس میں ایسا پین پایا جاتا ہے۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے پھل کو چونے کے پانی (Limewater) میں ڈبو دیتے ہیں جس سے تحلیل ہو کر یہ مادہ نکل جاتا ہے یا پھل کو 10 منٹ تک گیس سے گزرا کر اس کی کوئی بہتر بنائی جاتی ہے۔ یہ طریقہ جاپان میں مروج ہے۔

تیار "پرسی من" 5 سے 8 سینٹی میٹر قطر کا اور کم دبیش نماز کی شکل کا پھل ہے۔ اس کا رنگ زردی مالک یا سرخ نماز جیسا ہوتا ہے۔ یہ ہوا پھل نرم ریشے کے بغیر اور منہ میں کھل جانے کی خاصیت رکھتا ہے اور غذائیت کے لحاظ سے یہ کسی دوسرے پھل سے کم تر نہیں۔

طبی خواص

اچھی خوراک مہیا کرنے کے علاوہ یہ پھل پیٹ کے کیڑے تلف کرتا اور بخار توڑتا ہے۔ تاہم طبی لحاظ سے یہ قابض ہے۔ اس میں شامل لیس دار مادہ جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔

جاپانی پھل سے جیم بنائے

اس پھل سے اچھی کوئی کا جیم بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔ نسخہ یہ ہے: پکا ہوا پھل ایک کلو چینی 3 پاؤنڈ نمک 2 گرام۔

کچے ہوئے پھل کو برابر برابر چار حصوں میں کاٹ لیجئے۔ چینی اور نمک اس میں شامل کر کے آدھ گھنٹے کے لیے رکھ چھوڑیے۔ اب اسے خوب پکائیے اور پکانے کے دوران پیچ سے مسلسل ہلاتے رہیے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد پیلے سے صاف شدہ کھلمنہ والے جابر میں بھر کر دھکا لگا دیجئے۔

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی اور الطاف حسن قریشی 1976ء میں بھونٹائی سے قلمی اختلاف کرنے کے سزا بھگت رہے تھے۔ ڈاکٹر اعجاز صاحب جاپانی پھل کے حوالے سے ان دنوں کا اپنا ایک تجربہ یوں بیان کرتے ہیں:

”یہ غالباً نوبر کی بات ہے۔ بھونٹ حکومت کے قائم کردہ خصوصی ٹریڈنگ نے ہم دونوں بھائیوں کو ایک ایک سال قید با مشقت کی سزا سنائی تھی۔ ہمیں جیل میں سی کلاس دی گئی تھی اور ہم

پھل کی فصل ایک سال بہت اچھی ہوتی ہے اور دوسرے سال بہت کم لہذا اس مسئلے سے اسن طریقے سے عہدہ برا ہونے کے لیے چھنگائی اور چھدرائی کا عمل از حد اہم ہے۔ اس عمل سے پودا ہر سال مناسب پھل دیتا ہے۔ خاص طور سے جس برس فصل معمول سے زیادہ اچھی ہو آنے والی سردیوں میں چھنگائی اور چھدرائی از حد ضروری ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر آنے والے سال پھل بہت کم آئے گا۔ اگر کسی سال پھل معمول سے بہت زیادہ آئے تو پھل کی بھی چھدرائی کرنی چاہیے۔ اس سے پھل کی کوئی بہتر ہو جائے گی بلکہ آنے والے سال میں بھی فصل اچھی ہوگی۔

تیار جاپانی پھل میں پائے جانے والے اجزاء

پانی 80 فیصد

ٹننیاٹ 1.8 فیصد

روغنیاٹ 0.3 فیصد

نشاستہ دار مادہ 18 فیصد

نسکیات 0.6 فیصد

کیمیاٹم 20 سے 40 فی سو گرام

فاسفورس 15 سے 17 فی گرام فی سو گرام

حیاتین (الف) 2604 نمبر گرام فی سو گرام

حیاتین (ج) 20 سے 22 فی گرام فی سو گرام

حرارے 70 سے 80 حرارے فی سو گرام

تائیامین 0.3 فی گرام فی سو گرام

نیاٹین 0.1 فی گرام فی سو گرام

رابوٹولیون 0.2 فی گرام فی سو گرام

شکر 14 سے 18 فیصد

بیونڈی پودے پانچ سال کی عمر میں پھل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ اکتوبر میں پھل برداشت کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور برداشت دسمبر تک جاری رہتی ہے۔ اس امر کا خیال رہے کہ جو پھل کا رنگ نارنجی مالک ہو جائے اسے برداشت کر لینا چاہیے کیوں کہ پھل

جامن

حافظ افروز حسن

جامن کا درخت قد میں تیس سے چالیس فٹ تک اور بعض اوقات اس سے بھی اونچا ہوتا ہے۔ نباتاتی حیثیت سے اس کا شمار امرود اور لونگ میں ہوتا ہے۔

جامن کے پودے گرم مرطوب آب و ہوا پسند کرتے ہیں۔ پہاڑی علاقے میں یہ پرورش نہیں پا سکتے۔ میدانی علاقوں میں جہاں شیشم، کھیر اور آم کے درخت اچھی طرح نشوونما پا سکتے ہیں وہاں جامن کے پودے بھی بہت اچھا پھل دیتے ہیں۔ اس کی لکڑی کو پانی نقصان نہیں پہنچا سکتا اس لیے اس سے کشتیوں کے پندے اور کنویں کے پکے تیار کیے جاتے تھے۔ اس کے پتوں پر ریشم کے کیڑے بھی پالے جا سکتے ہیں۔

اس کے درخت پر سال میں دو دفعہ پھول آتے ہیں۔ ایک مرتبہ اگست کے مہینے میں عمران سے پھل تیار نہیں ہوتے دوسری بار نومبر اور دسمبر میں اور انہی پھولوں سے پھل بنتے ہیں جو اگست اور ستمبر میں یک کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس کا پھل سیاحی مائل اودے رنگ کا ہوتا ہے۔ بسامت کے لحاظ سے ہمارے ملک میں دو قسم کا جامن پایا جاتا ہے (1) جنگلی قسم کا پھل چھوٹا، گودا کم گھٹلی بڑی مگر لذیذ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ (2) جامن رائے کا گودا زیادہ گھٹلی چھوٹی مگر ذائقے میں ترش ہوتا ہے۔ یہ دونوں قسمیں تجارتی لحاظ سے نفع آدر ہیں۔

جامن ایک لذیذ پھل ہے۔ اگر اس پر نمک چھڑک لیا جائے تو اس کی لذت اور افادیت میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ایک وقت میں نمک لگا کر آدھ پاؤ تک جامن کھائے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد ان کا استعمال مفید ہے۔

ٹینک الیڈ اور وٹامن سی جامن کے خاص اجزاء ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے اس لیے گرم مزاج والوں کے لیے بے حد مفید ہے دیر سے ہضم ہوتا ہے اور پیٹ میں نفخ اور گرانی پیدا کرتا ہے لیکن اگر اسے نمک اور سیاہ مرچ کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے

فرض پر سوتے تھے۔ اس سے میرے موٹے کے پچھلے پٹوں میں درد رہنے لگا تھا۔ جیل ڈاکٹر نے مجھے اسپرین ڈسپرین وغیرہ دافع درد گولیاں دیں مگر ان سے کوئی افادہ نہ ہوا اور تکلیف کی شدت برقرار رہی۔ انہی دنوں الطاف صاحب کی اہلیہ ملاقات کے لیے آئیں تو کچھ جاپانی پھل بھی ساتھ لائیں۔ الطاف صاحب ٹانگ کی شدید تکلیف کے باعث میڈیہ پتال چلے گئے تھے جہاں ڈاکٹر افتخار صاحب نے انہیں باقاعدہ داخل کر لیا تھا۔ بھائی کے لاے ہوئے جاپانی پھل کچھ زردی مائل تھے۔ ویسے بھی مجھے اس پھل سے کچھ رغبت نہ تھی لہذا وہ الماری میں پڑے رہے۔ ایک دو روز بعد رات کو مجھے بھوک سی محسوس ہوئی۔ اس وقت اور کچھ نہ ملا تو میں نے الماری سے دو تین جاپانی پھل نکال کر کھالے جو پڑے پڑے لال اور پیٹھے خوش ذائقہ ہو گئے تھے۔ اگلی صبح میں سو کر اٹھا تو پٹوں کا درد حیرت انگیز طور پر دور ہو چکا تھا۔ جیل ڈاکٹر آئے تو انہوں نے بتایا کہ اس پھل میں کچھ ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو درد رفع کرنے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ اس کے بعد میں جاپانی پھل رغبت سے کھانے لگا اور اسے بے حد مفید اور صحت بخش پایا۔“



One Urdu Forum . Com

اس معطر پہلو کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

جاسن کے فوائد:

- 1- معدے اور جگر کی تقویت کے لئے جاسن سے بڑھ کر اور کوئی پھل موثر نہیں۔ یہ کھانا ہضم کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے اور جسم سے غیر ضروری حرارت خارج کرتا ہے۔
- 2- یہ صفیٰ خون ہے۔ اس لیے اس کے مسلسل استعمال سے جسم پر نکلے ہوئے پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں، جسم کی لاغری دور ہوتی ہے اور چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔
- 3- چونکہ یہ دامن کا خزانہ ہے، اس کے کھانے سے دانتوں اور موسڑھوں کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اور ان میں مٹیوٹلی پیدا ہوتی ہے۔
- 4- کچے ہوئے جاسن کھانے سے گردے اور مثانے کی پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتی ہیں۔ ویسے بھی یہ پیشاب آور ہے۔ مثانہ صاف رکھنا اس کی اہم خصوصیت ہے۔
- 5- استعمال کرتے رہنے سے دسے کا زور کم ہو جاتا ہے اور پرانی سے پرانی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

جاسن کا سرکہ معدے کی اصلاح یا بائسنے کی تقویت اور بھوک بڑھانے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ برسات کے موسم میں اس کا استعمال بہت سی بیماریوں سے بچانے کا موجب بنتا ہے۔
نفع بخش مین:

جاسن کے درخت کی چھال جانے سے جو سفوف حاصل ہوا اسے بطور مین دانتوں پر استعمال کیجئے، یہ دانتوں کی صفائی اور تقویت اور بیماریوں سے ان کی حفاظت کے سلسلے میں بہت مفید ہے۔

حلق کی سوزش کا موثر علاج

جاسن کے درخت کی باریک باریک کوٹلیں لے کر انہیں پانی میں ابال لیا جائے اس پانی سے غرارے کیے جائیں۔ حلق کی سوزش کی تکلیف میں یہ تدبیر موجب تسکین ثابت ہوتی ہے۔

گنچے پن کا علاج

جامنوں کو کچل کر لیپ سا بنا لیا جائے اور اسے سر کے اس حصے پر مل دیا جائے جہاں

نی ہو۔ انشاء اللہ کچھ عرصہ اس طرح عمل کرنے سے گنچے پن ختم ہو جائے گا۔

اطباء کہتے ہیں کہ جاسن کی گھٹلیاں بھون کر چیس لی جائیں اور یہ سفوف دو رتی روزانہ پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ نہایت مفید ہے۔



ہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہوگئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین سے اس عجیب و غریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتب و درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر حیران رہ گیا۔ شایطانیوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا لیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ناک شای خاندان اور امراء سے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی شروب بن گئی۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی ایرانی، جس نے ابو زید ایرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (مطبوعہ 851ء) میں لکھا ہے: ”چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ناک بھتھے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کر سکتا۔“ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا ہوا نام ہے کیونکہ عرب ”چ“ کا تلفظ ادا نہیں کر سکتے اسی لیے ”چاہ“ سے ساخ بن گیا۔ سلیمانی ایرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ 793ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاجب آتا تھا تو سوائے کستوری کے کسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی مضرت دور کرنے کے لیے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرہویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے 1638ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران آئین خان نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پکٹ ارسال کیے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادل خواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا، لیکن زار روس اور اس کے

چائے

حکیم وحید سلیمانی

جاپان میں یہ واقعہ زبان زد عام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب روفت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کیمپڑ تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کر لیا تھا۔ کم کھانا، کم یوانا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس نشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پا سکا اور خود بخود اس کی پلکیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آٹھ گھنٹے تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت جھنجھٹایا اور اسے سزا دینے کے لیے اپنی دونوں پلکیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پلکوں کا زمین پر پھینکا تھا کہ وہاں ایک پودا پھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چبانے کے لیے منہ میں رکھ لیے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ”نیند بی بی“ اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگنے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل کبھی جانے والی معروف طبی کتاب مخزن الادویہ میں پرانی عربی کتب سے حکیم مرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہو گیا اور اسے دیس نکالا دیا۔ وہ غریب مدقوں جنگلوں، ویرانوں اور پہاڑوں میں در بدر گھوم کر کھانا نہ پا سکا۔ پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے نہ حال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں بہت بار کمر گر گیا۔ کچھ دن بعد بھوش آئی تو بھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے وہاں پر آگ ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ کر کھانا شروع کر دینے مگر اس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اسکی بھوک کی تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آ گئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہو گئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصائب میں سے اس عیب و غریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصائب میں سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتبور درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر نہ ان رہ گیا۔ شایطانیوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا لیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ناک شای خاندان اور امراء کی حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی شروب بن گئی۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی ایرانی، جس نے ابو زید ایرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (مطبوعہ 851ء) میں لکھا ہے: ”چین میں ایک قسم کی گھاس پانی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تیلی پانی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ناک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کر سکتا۔“ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا اور نام ہے کیونکہ عرب ”چ“ کا تلفظ ادا نہیں کر سکتے اسی لیے ”چاہ“ سے ساخ بن گیا۔ سلیمانی ایرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ 793ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاجک آتا تھا تو سوائے کستوری کے کسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شرب کی مضرت دور کرنے کے لیے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا قاعدہ استعمال چندھویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے 1638ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران اچین خان نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پیکٹ ارسال کیے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادل خواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا لیکن زار روس اور اس کے

چائے

حکیم وحید سلیمانی

جاپان میں یہ واقعہ زبان زد عام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب پر وقت، گیان و دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کیمپیر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کر لیا تھا۔ کم کھانا، کم پونا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پاسکا اور خود بخود اس کی پلٹیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت جھنجھٹایا اور اسے سزا دینے کے لیے اپنی دونوں پلٹیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پلٹوں کا زمین پر پھینکا تھا کہ وہاں ایک پودا پھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے سچے ٹوڑے اور چبانے کے لیے منہ میں رکھ لیے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ”نیند بی بی“ اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل کبھی جانے والی معروف طبی کتاب خزائن الادویہ میں پرانی عربی کتب سے حکیم مرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہو گیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدقوں جنگلوں ویرانوں اور پہاڑوں میں در بدر ٹھوکریں کھاتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن جھوک پیاس سے نہ حال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں بہت بار کرا کر گر گیا۔ کچھ دیر بعد ہوش آئی تو جھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے وہاں پر آگ ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دینے مگر اس کی ٹوٹی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اسکی جھوک کی تسکین نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آ گئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

میں چاٹھ پٹھو میں ساو، عربی میں شائے، انگریزی میں ٹی (TEA) فرانسیسی میں تھائے اور اطالینی میں کولمیا تھیرا (Commilia Thefera) کہتے ہیں۔

لفظ چائے دراصل چینی زبان کا لفظ ہے جو دو لفظوں سے مرکب ہے 'چا' اور 'ئے'۔ چا، اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ بوٹی ڈال کر گرم کر کے اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور 'ئے' پتی کو کہتے ہیں جو پینے کے لیے نہیں بلکہ پھینکنے کے لیے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں سبز کھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لیے استعمال ہونے لگا جس سے "چا" بنائی جاتی ہے۔ دنیا کی تقریباً ہر زبان میں اس کے لیے بولا جانے والا لفظ تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ یا سن و عن چینی زبان ہی سے اخذ کیا گیا ہے۔

مقام پیدا کس:

چین، تبت، نیپال، سری لنکا، انڈونیشیا، برازیل، کینیا، ارجنٹائن، زمبابوے، آسام اور بنگال۔

انگریز کا بنیادین چین کی درآمدی تجارت کو برداشت نہ کر سکا۔ اس نے انیسویں صدی کے آخر میں چائے کے باغات اپنے مقبوضات میں لگانے شروع کیے اور 1926ء تک آسام اور بنگال کے 203200 مربع ایکڑ پر چائے کی کاشت کی گئی تھی۔

ماہیت:

چائے ایک جھاڑی نما پودے کی پتیاں ہیں، جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔ اس کے پودوں کو پھیلے گلوں میں بویا جاتا ہے چھ ماہ بعد جب پھری تیار ہو جاتی ہے تو بڑے بڑے قطعات زمین پر قطار قطار بویا جاتا ہے۔ اس کی کاشت سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ایسی پہاڑی ڈھلوانوں پر کی جاتی ہے جہاں بارش کی اوسط 56" 60" انچ سالانہ ہو۔ اس کی پتیاں مہندی یا انار کے پتوں جیسی ہوتی ہیں جن کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے دندانے ہوتے ہیں۔ شروع میں ان کا رنگ بھورا ہوتا ہے جو پختہ ہونے پر سبز ہو جاتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور اتنا خوشبودار کہ کیلوں تک اس کی مہک جاتی ہے۔ اس کے پتوں میں تکی ہوئی ہوتی ہے لیکن ابلنے سے زائل ہو جاتی ہے۔ چائے کی پتیاں تین سال بعد چٹنا شروع کی جاتی ہیں اور سال میں تین بار توڑی جاتی ہیں۔

مصاحبوں کو آتی پسند آتی کہ اسے قوی مشروب کا درجہ دے دیا گیا۔

سولہویں صدی کے آخر میں اہل بنگال اس گھاس کو یورپ لائے۔ 1635ء میں پہلی بار جیکس کینچی اور جلد ہی اس نے وہاں کے حکمرانوں کے دل میں گھر کر لیا۔ حتیٰ کہ 1658ء میں شاہی باغات میں اس کی کاشت شروع کر دی گئی۔

سترہویں صدی میں ایک عیسائی مشنری جیوٹ ٹراکالٹ نے اپنے سفرنامے میں چائے کا تذکرہ کیا اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ یورپ کو چائے چکھانے کا سہرا ولندیزی ایٹ انڈیا کینچی کے سر ہے۔ 1666ء میں لارڈ انگلٹن کے ذریعہ براستہ ہالینڈ انگلستان پہنچی۔ اسی سال برطانوی پارلیمنٹ نے چائے کے متعلق ایک بل پاس کیا جس کی رو سے تیار شدہ چائے کے ایک گیلن پر آٹھ پنس ٹیکس لگا دیا گیا۔ اہل یورپ جو اپنے آپ کو مختل و دانش کا سرچشمہ سمجھتے ہیں مدعوں اس کے طریق استعمال کو نہ سمجھ سکے۔ وہ چائے کو پانی میں پکا کر اس کا عرق پیچک دیتے اور پتیاں چبا لیتے تھے۔ سالہا سال کے بعد انہیں اپنی اس حماقت کا احساس ہوا۔ ملکہ این کے زمانہ میں وہ اس کے تمام وزراء و امراء سب اس کی زلف گیر گہیر ہو گئے اور پھر اس کی دلنوا خوشبو اور نظر نواز رنگت نے ہر چھوٹے بڑے کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور پھر یہ بازار کی زینت بن گئی۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے وہ انگریز بہادر کے ذریعہ ہوا جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہو گئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں چائے بھی پہنچی۔ 1857ء میں جنگ آزادی کے بعد فرنگیوں نے جب پورے ملک پر قبضہ کر لیا تو چائے نے بھی اپنا تسلط جاری کیا۔ انگریز تو 1947ء میں رخصت ہو گیا لیکن چائے کی گرفت اور بھی مضبوط ہو گئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی ہے نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔

شروع شروع میں برصغیر اور خصوصاً پنجاب کے لوگوں نے چائے کی بے حد مخالفت کی، لیکن چائے کمپنیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر اس کا ایسا چمک ڈالا کہ وہ غیر رسمی طور پر یہاں کا قومی مشروب بن کر رہ گئی۔ عام لوگوں کی تو بات یہی کیا، مولانا ابوالکلام آزاد جیسے عالم بھی اس کی تعریف میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔

مختلف نام:

اردو، ترکی، چینی اور روسی میں چائے فارسی میں چائے، پنجابی میں چا، سندھی

اوسط فیصد	فیصد	تھی این
2.56	3.24	1.88
14.32	18.86	13.04
50.19	55.87	47.12
5.13	6.02	5.05
37.84	40.35	37.8
5.38	6.35	5.83

تھی این کیٹین سے ملتا جلتا ایک مرکب ہے جسے 1838ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ کیٹین کافی میں ہوتی ہے اور تھی این چائے میں۔ جس طرح کیٹین کی وجہ سے کافی نے مقبولیت حاصل کی اسی طرح تھی این چائے کو مقبول بنانے کا سبب بنی۔ اس کی موجودگی اعصابی تھکن کو دور کرنے کا کام کرتی ہے۔ نئے مین چائے کا انتہائی ضرور رساں جزو ہے۔ جس کی وجہ سے مادی چائے نوش والی قبض، خشکی، خرابی اور رُفم معدہ کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے نئے مین اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کے علاوہ ایک اور مرکب زیتھین بھی موجود ہوتا ہے جو معدہ میں فساد برپا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

طبیعت:

دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔ اسی لئے گرم مزاج لوگوں کو نقصان دیتی ہے۔

مصلح:

دودھ اور بالائی گرم مزاجوں کے لیے۔

دارچینی، سنوٹھ، لوگ اور بادیاں خطائی سرد مزاجوں کے لیے۔

چائے تیار کرنے کا طریقہ:

چائے کے شائقین نے بڑے بڑے مشکل طریقے لکھے ہیں۔ جین کے مشہور ادیب لن یوتاگ نے اپنی تالیف ”جینے کی اہمیت“ میں یہاں تک لکھا ہے کہ پینے والا خود ہی اپنے لیے چائے بنائے اور ایک وقت میں ایک برتن میں دو سے زائد کپ نہ بنائے جائیں، لیکن اس مصروف دور میں ہر شخص تو اس شغل چائے نوش کے لیے وقت نہیں نکال سکتا۔ اس لیے ایک ایسی

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

چائے کی اقسام:

چائے کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام ہیں۔ جن میں سے زیادہ تر خورد ہیں، لیکن بلحاظ رنگ تین قسمیں زیادہ مشہور ہیں۔ سفید، سبز اور سیاہ۔ سب سے بہتر وہ سفید چائے ہے جو خوشبودار ہو اور جن کی پتیاں ادھ کھلی ہوں لیکن یہ قسم کیاب ہے۔ اس کے بعد سبز چائے کا نمبر آتا ہے مگر اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگ والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اعلیٰ اور اعلیٰ اور گھٹیا سے گھٹیا چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔ سبز چائے ان پتیوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہیں۔ کالی چائے زیادہ دیر تک پڑے رہنے والے سوکے پتوں سے تیار ہوتی ہے۔ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے ان کا قدرتی سبز رنگ سیاہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کالی چائے کے جن براڈوں نے عالمی شہرت حاصل کی ہے ان میں ہائی سن ہائی سن سکن، یگ ہائی سن ٹواگی امیریل اور گن پاؤڈر شامل ہیں۔ بہت سے براڈوں میں مختلف پھولوں اور پھلوں کی خوشبو شامل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گلاب، چنبیلی، زینون، سنگرہ وغیرہ۔ بعض چائے کپیاں اپنی براڈ کو کسی ایسے لٹے کی پھندے دیتی ہیں جس سے پینے والا اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ بازاروں میں کئے والی سبز چائے کا بیشتر حصہ عموماً مصنوعی طور پر رنگا جاتا ہے اور اس مقصد کے لیے جیوم، نٹل اور ہلدی وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔

عمدہ چائے کے بارے میں پرانی طبی کتب میں بے شمار واقعات ملتے ہیں۔ ایک واقعہ کچھ اس طرح سے ہے۔ ”خطا“ کے علاقہ میں کچھ لوگوں نے شکار کیا اور اس کا گوشت چائے کی پتیوں سے ڈھانپ کر رکھ دیا۔ چند گھنٹوں بعد جب اسے نکالا گیا تو سارا گوشت گل چکا تھا۔ چنانچہ اس سے یہ نتیجہ برآمد کیا گیا کہ عمدہ چائے کھانے کو خصوصاً گوشت کو بہت جلد ہضم کر دیتی ہے۔

کیبیائی تجزیہ:

امریکہ میں کیبیادانوں نے چائے کی اڑھائی ہزار کے مختلف براڈوں کا تجزیہ کر کے جو رپورٹ دی ہے اس کے مطابق اس کے اجزاء کی تفصیل درج ذیل ہے۔

تربیب درج کی جا رہی ہے جس پر ہر شخص عمل کر سکتا ہے۔

چائے کی پتی کا ایک چمچ چائے دانی میں ڈالیں اور ایک دفعہ جوش دیا ہوا کھولیں ہوا پانی جو چار پیالی کے لگ بھگ ہو اس میں ڈال کر چائے دانی کو سرپوش سے بند کر کے ٹی کوڑی سے ڈھانپ دیں یا کوئی مونا کپڑا لپیٹ دیں۔ پانچ منٹ بعد مناسب مقدار میں دودھ اور چینی شامل کر کے نوش فرمائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ پتی کو جوش نہ دیا جائے یہ نقصان دہ ہے۔ دودھ اور بالائی کا زیادہ استعمال کیا جائے یہ مضر اثرات کی اصلاح کرتی ہے۔

چائے کے فوائد:

طبیعت میں فرحت و انبساط پیدا کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ پسینہ آور ہے اس لیے بخار کو بھی اتارتی ہے۔ مصفی خون ہے۔ جسم اور رخساروں کی رنگت کھاتی ہے۔ ریاح اور درموں کو تحلیل کرتی ہے۔ چائے کی پتی کو گرم کر کے سخت پھوڑوں پر بانٹیں تو انہیں نرم کرتی اور پھوڑتی ہے۔ بواسیر کا درد رفع کرتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا اکثر حالتوں میں ہاشم اثر رکھتی ہے۔ ایسی خواتین جنہیں ایام کی بندش ہو مفید ہے۔ اعصاب رحم کو تحریک دے کر اس شکایت کا ازالہ کرتی ہے۔ زکام کے مریض کے لیے نافع ہے۔ ضعف قلب کی وجہ سے ہونے والی حالت نزع میں اگر چائے کی ایک پیالی میں لوگ اور تھوڑی سی دار چینی ڈال کر دیں تو آب حیات کا کام کرتی ہے۔ دم کشی کی ایسی صورت میں جب بلغم پتلی ہو گئی ہو چائے کا قبوہ پینے سے خارج ہو جاتی ہے۔ آنکھیں دکھتی ہوں تو چائے کی پتی گرم کر کے پوٹلی بنا کر آنکھوں پر بانٹھنے سے درد دور ہو جاتا ہے اور ترپنا ہوا مریض سکون سے سو جاتا ہے۔ سرد پلٹی مزاج والے افراد کے لیے ہر موسم میں اور گرم مزاج والوں کے لیے کسی حد تک موسم سرما میں مفید ہے۔

نقصانات:

چائے کا بکثرت استعمال جدید طبی تحقیقات کی زد سے بے شمار نقصانات کا باعث بھی بنتا ہے۔ یہ طبیعت میں گرمی پیدا کر کے گرم امراض پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ بہت گرم چائے پینا چائے نوشوں کی لغت میں لب سوز چائے پینا یا ہارمنہ (Bed Tea) استعمال کرنا مضر صحت ہے۔ اس کی زیادتی سے بعض افراد کو رعشہ کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیند اُڑ جاتی ہے۔ چیشاب زیادہ لاتی ہے۔ دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ معدہ

میں خراش پیدا کرتی اور بعض حالتوں میں ہاشم کو خراب کر دیتی ہے۔ قبض کی شکایت کا سبب بھی بنتی ہے۔ جگر خراب ہونے سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ خون کو فاسد کرتی ہے۔ بعض مردانہ امراض بھی اس کے کثرت استعمال سے لاحق ہو جاتے ہیں۔ خونی بواسیر کے مریضوں کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ دیر تک استعمال کرنے سے نظر کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس لیے چائے کو صرف ضرورت کے وقت استعمال کیا جائے کیونکہ اس میں غذائیت بالکل نہیں ہوتی۔ صرف تازیانے کا کام کر کے وقتی طور پر چاق و چوبند کرتی ہے۔



ماصل رہی ہے۔ زیادہ دیر کی بات نہیں جنگ عظیم دوم سے پہلے ہندوستان میں بھی زلزلہ زکام کھانسی بخار اور چھاتی کے درد کے مریضوں کو رات کے وقت چائے پی کر سونے کی ہدایت کی جاتی تھی۔ ہزاروں سال پہلے بدھ بھکشو چائے مذہبی ضرورتوں کی بنیاد پر استعمال کرتے تھے تاکہ وہ مراقبہ اور گیان دھیان کے دوران جاگتے رہیں۔ یہ کیفیت کئیوں سے حاصل ہوتی تھی۔ چائے میں کافی کی نسبت آدھی کئیوں ہوتی ہے۔

تیرھویں صدی میں جان کا فوجی اور سیاسی وارث مانا موٹوسینی ٹومو ایک دعوت میں بسیار خوری کے باعث موت کی حدوں تک جا پہنچا تو ایک بدھ ساھو نے اس کے لیے دعاؤں کی فہرست کے ساتھ چائے بھی تجویز کی۔ جب یہ چائے سربراہمت یاب ہو گیا تو چاہانیتوں کے لیے چائے کی اہمیت بھی بڑھ گئی۔

یورپ میں چائے لانے کا سہرا ڈچ (دلندری) لوگوں کے سر ہے۔ سترھویں صدی میں چین میں چائے عطاروں کی دکانوں پر ملتی تھی جو اس دور کے ادویات فروشوں کے آباء اجداد تھے۔ ڈچ معالج نکولس ٹولپ نے اپنی 1641ء میں شائع ہونے والی کتاب ”اوزر ووشن میڈیکا“ میں لکھا ہے کہ ”چائے پینے والے جملہ امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور بہت زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔“

چائے کا دوسرا رخ:

اسی زمانے میں کچھ لوگوں نے چائے نوشی سے اختلاف بھی کیا۔ ایک جرمن معالج نے تو یہاں تک کہا کہ چائے چالیس سال سے اوپر کے افراد کو جلد موت کی آغوش میں پہنچا دیتی ہے۔ انگلستان میں جارج سوم کے معالج نے لوگوں کو خبردار کیا کہ چائے انسانوں کی دماغی حالت الٹ پلٹ دیتی ہے لیکن اس نے یہ نہیں کہا کہ جارج سوم کے پاگل پن کی ذمہ دار چائے تھی۔ مخالفت کی یہ بحث اس وقت ششدری پڑ گئی جب انٹھارویں صدی عیسوی میں ملکہ این نے بیڑ کے بجائے چائے کو باقاعدہ طوط پر اپنے ناشتے کا حصہ بنالیا۔ خاتین میں چائے اس قدر مقبول ہوئی کہ چائے کی دکانوں میں عورتوں کے داخلے کی کھلی اجازت دے دی گئی جبکہ کافی کی دکانوں میں ان کا داخلہ ممنوع تھا۔

کچھ مدت کے لیے امریکہ کی نوآبادیات میں چائے کا استعمال متروک رہا۔ جب برطانیہ نے چائے پر ٹیکس لگایا تو آبادکاروں نے باقاعدہ اس حکم کے خلاف احتجاج کیا کہ طبی

چائے

قدیم عسکری

چانچ ہزار سال قبل کی چینی روایت ہے کہ بہت سی رومانی خصوصیات رکھنے والا شہنشاہ شن ننگ گرم پانی کا پیالہ تھامے ہوئے تھا۔ اچانک چائے کے پودے کی چند پتیوں اڑتی ہوئی آئیں اور پیالے میں گر گئیں۔ شہنشاہ نے یہ پانی پی لیا اور اس مشروب کو گردوں کی تکالیف بخار چھاتی کے لغم اور سر پر بننے والے گھڑوں کا علاج قرار دیا۔

ہو سکتا ہے کہ شہنشاہ شن کے معالجاتی بیان یا فرمان میں مبالغہ بھی ہو لیکن آج کے دور میں حیاتیاتی طب کے محققین شہنشاہ چین کے اس قدیم معالجاتی مفروضے کی تصدیق کر رہے ہیں۔ ان کے نزدیک چائے امراض کے خلاف صرف قوت مدافعت ہی پیدا نہیں کرتی بلکہ طویل عمر کی بھی ضامن ہے۔

ڈاکٹر جون وریز برجز جو امریکہ میں صحت سے متعلق بہت سی تحقیقوں کا ممبر ہے اور والہالہ نیویارک کے تحقیقاتی مرکز کا سربراہ ہے وہ کہتا ہے: ”ایسا ظاہر ہوتا ہے کہ چائے کی پتی میں موجود عناصر انسانی جسم میں چٹوں کے لیے عرصے تک قائم رہنے والے اثرات صدمہ دل اور کئی اقسام کے سرطان جیسے امراض کا امکان کم کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔“

چائے دانتوں کے ضائع ہونے کی وجوہات پر بھی گرفت رکھتی ہے۔ دواؤں اڑانے والے شوقین افراد کے لیے یہ ایک خوشخبری کی بات ہے۔ دنیا میں سادہ پانی پینے کے بعد سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب چائے ہے جس کے متعلق اندازہ ہے کہ کم از کم ایک بلین کپ روزانہ استعمال ہوتے ہیں۔

ایک قدیم ٹانک:

تاریخ بتاتی ہے کہ بہت سارے معاشروں میں چائے کو طبی حوالوں سے خصوصیت

اور بزریات میں بھی موجود ہوتے ہیں ان کی صفت یہ ہے کہ یہ پچاس قسم کی بیماریوں کے خلاف مافیتی دیوار بن جاتے ہیں۔ اس مدافعت کی وجہ سے انسانی جسم کے غلیظہ صحت مند اور توانا رہتے ہیں۔ ایلن کوئی بائیو میسٹ آف روچر یونیورسٹی کا کہنا ہے کہ سبز چائے میں ایک ایسا لیپائی عنصر دریافت کیا گیا ہے جسے ”ای جی سی جی“ کہا جاتا ہے جو گٹھنے سڑنے کا عمل روکتا ہے۔ سیاہ چائے میں بھی امراض کو روکنے کے اثرات رکھنے والے عنصر موجود ہیں تاہم تحقیقین اس نتیجے پر نہیں پہنچے کہ اگر چائے سے کینسر کا عنصر ختم کر دیا جائے تو کیا اس کی صحت بخش نامیاست پر کچھ اثر پڑے گا یا نہیں۔

ایک ڈچ تحقیق کے مطابق دن بھر میں چار سے پانچ کپ چائے پینے والے افراد میں بیماریوں کے حملے سے متاثر ہونے کے امکانات ستر فیصد کم ہیں۔ بہ نسبت ان کے جو دن بھر میں دو کپ یا اس سے کم چائے پیتے ہیں۔ 1993ء میں ہونے والی ایک اور تحقیق کے مطابق سیاہ چائے پینے والوں میں جان لیوا صدمہ دل کے واقعات دوسروں کی نسبت نہیں کم ہوئے۔ یونیورسٹی آف وڈکون سن کے میڈیکل سکول کے شریانیوں کے بارے میں تحقیق کرنے والے ادارے کے سربراہ جون فوٹس کا خیال ہے کہ چائے میں دفاعی عناصر ”فلیوونائڈز“ ہیں جو ”ای جی سی کسانڈ“ میں یعنی گٹھنے سڑنے کا عمل روکتے ہیں۔ اس نے پتہ چلایا ہے کہ یہ عناصر خون کے جتنے اور گرہ لگانے والے اس عمل کو روکتے ہیں جو دل کے پٹکے، گھبرے یا مہلک صدمے کا باعث بنتے ہیں۔ مزید تحقیق سے یہ بھی واضح ہوا ہے کہ چائے نوشوں کے اندر کولیسٹرول بھی کم ہوتے ہیں اور ان کا بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے جبکہ یہ امرا بھی فیصلہ طلب ہے کہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر میں کمی صرف چائے نوشی کی وجہ سے ہے یا کچھ اور عوامل بھی کارفرما ہیں۔

جانوردر پر کی گئی ایسی تحقیقات اس بات پر دلیل ہیں کہ چائے کچھ سرطانوں کے لیے واضح طور پر رکاوٹ ہے جن میں نظام انہضام سانس کی نالیوں اور جلد کے سرطان شامل ہیں۔ پولی فینائلز اہم مافیتی عناصر ہیں جو بیماریوں کی افزائش روکتے ہیں۔ ویزجر اس بات پر زور دیتا ہے کہ مذکورہ اقسام کے سرطانوں کے خلاف دفاعی حصار قائم کرنے کے لیے پھلوں اور بزیوں کے وافر استعمال کے ساتھ چائے کا استعمال ایک مستحکم اور قابل عمل طریقہ ہے۔

سرطان کا علاج:

کلیو لینڈ کی کیس ویسٹرن ریزور یونیورسٹی کے محققین کی رائے میں تھمازت آفتاب سے

ضردوں کے لیے بھی ان کو چائے خصوصی اجازت نامے پر حاصل کرنا پڑتی ہے۔ بعد میں ایک مظاہرے کے دوران کی ٹیم جو افراد ایک برطانوی بحری مال بردار جہاز پر چڑھنے میں کامیاب ہو گئے اور انہوں نے چائے کی 342 پینیاں بوسٹن کی بندرگاہ میں چھپا دیں۔

چائے ایک مددگار:

ایک عام فہم اصول تو یہ ہے کہ کھولتے ہوئے پانی میں چائے کی پتیاں اسے مشروب بنا دیتی ہیں۔ کھولتا ہوا پانی ایسے تمام جراثیم کو مار ڈالتا ہے جو امراض پھیلانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اب تحقیقین اس کوشش میں ہیں کہ اس جراثیم مارنے کے عمل کے علاوہ چائے کی پتی میں کون سے صحت بخش اجزاء شامل ہیں۔

چائے استوائی خطوں اور نیم استوائی خطوں کے سدا بہار پودوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ ایسا پودا جس سے چائے حاصل ہوتی ہے اسے سائنس دان اپنی زبان میں ”کیلا سائی تن سن“ کے نام سے پکارتے ہیں۔ دنیا میں پائی جانے والی تین ہزار اقسام ہی ایک پودے سے یا اسی قسم کے پودوں سے پیوند کاری کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔ جب پودوں سے پتے نوچ لیے جاتے ہیں تو پھر ان کو محفوظ کرنے کا عمل شروع ہے۔ یہ پتے تین بنیادی حصوں میں تقسیم کیے جاتے ہیں جو سبز، اولوگ اور سیاہ کہلاتے ہیں۔

دنیا میں پیدا ہونے والی چائے کا تین چوتھائی حصہ سیاہ چائے پر مشتمل ہے جو براعظم یورپ، امریکہ اور ایشیا کے کچھ ممالک میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ چائے کے پتے کرش کیے جاتے ہیں اور پھر انہیں کھلی ہوا میں کیڑائی تبدیلیوں کے لیے پھیلا دیا اور خشک کر لیا جاتا ہے۔ اس عمل سے وہ سیاہی مائل ہو جاتے ہیں اور سیاہ چائے کہلاتے ہیں۔ ان کا ذائقہ دوسرے پتوں سے منفرد ہو جاتا ہے۔

سبز چائے:

جاپان اور چین میں چائے قدیم صورت میں بطور سبز چائے استعمال ہوتی ہے۔ چائے کے پتے گرم کر کے سکھا لیے جاتے ہیں جو پھر سبز رنگ قائم رکھتے ہیں۔ اولوگ چائے سبز چائے اور سیاہ چائے کے مین مین چائے کا نام ہے۔

تینوں اقسام کی چائے صحت مند اثرات رکھتی ہیں اور اس میں ایسے حیاتیاتی کیڑائی مادوں کے مرکبات موجود ہیں جن کو سائنسدان ”پولی فینائل“ کہتے ہیں۔ یہ پولی فینائل پھلوں

۱۔ روزانہ چائے پینے سے ڈاکٹر بھوکوں مر جائیں گے، لیکن یہ ثابت کرنے کے لیے کسی تحقیق کی ضرورت نہیں کہ چائے روح کو بالیدگی بخشتی اور انسان کا مورال بلند کرتی ہے۔ چینی دانا امین پی ہنگ کا مشاہدہ ہے کہ چائے دنیا کے شور و غوغا سے فرار کے لیے پی جاتی ہے اور یہ بھی لہجہ حاصل کرنے کی ایک عمدہ تدبیر ہے۔



جلب ایسی جلدوں کے لیے سبز چائے نوے فیصد موثر علاج ثابت ہوئی ہے جو جلدی سرطان میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ ایک غیر مطبوعہ تحقیق جس کے سربراہ مشہور معالج جلد حسن مختار کا کہنا ہے: ”میں یقین سے کہتا ہوں کہ دھوپ سے پیدا ہونے والی امراض کے بارے میں کی جانے والی تحقیقات میں ”چائے“ ایک اہم جزو ہوگی۔“ لیکن سائنسدان یہ بھی خبردار کرتے ہیں کہ چائے صرف چند اقسام کے سرطان میں مداخلت پیدا کر سکتی ہے باقی اقسام میں نہیں، کیونکہ مرض کی اقسام اور وجوہات میں بہت سے اختلافات ہو سکتے ہیں۔

چائے میں فلورائیڈ کا عنصر بھی ہوتا ہے جو دانتوں کی ہیرونی سطح کی چمک میں اضافہ کرتا ہے اور دانتوں کو خراب ہونے سے بچاتا ہے۔ لیبارٹریوں میں کی گئی چائے پیانی ریسرچ کے مطابق چائے دانتوں کی اصلی حالت قائم رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے کیونکہ وہ ایسے جراثیم ہلاک کر دیتی ہے جو سوزھوں کی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔

روح کی بالیدگی:

زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے آپ کو کتنی چائے چینی چاہئے؟ دیزبرجر کی تحقیق بتاتی ہے کہ چار یا پانچ بار روزانہ۔ کچھ ماہرین طب یہ بھی کہتے ہیں کہ ان سے کم میں بھی کام چل سکتا ہے۔ تحقیق ابھی تک یقین سے کچھ نہیں کہہ سکتے کہ چائے اور پانی کے مخلوط میں لیوس کا رس یا دودھ ملائے سے اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ چینی ملائے سے البتہ دانتوں میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ اب تک جو بہترین صورت چائے پینے کی بتائی گئی ہے وہ یہ ہے کہ اسے کھولتے پانی میں ڈال کر بغیر کسی دوسرے تھکف کے نوش کرنا چاہئے۔

دیزبرجر کے مطابق خوش خبری یہ ہے کہ کھولتے پانی میں چائے ملائے کے بعد اسے بخار بستہ کر کے پینے کی افادیت بھی اتنی ہے جتنی گرم پینے میں ہے۔ امریکہ کے لیے یہ بات زیادہ خوش کن ہے جہاں سینٹ لوئی کے عالمی میلے میں بخار بستہ چائے 1904ء سے پیش کی جاتی ہے اور اب حالت یہ ہے کہ امریکہ کے 80 فیصد چائے نوش بخار بستہ چائے ہی پیتے ہیں اور اتنی پیتے ہیں کہ ایک سرسری انداز سے کے مطابق اس کی مقدار سے ایک لاکھ اٹھاسی ہزار نہانے کے تالاب بھرے جا سکتے ہیں۔

جدید سائنسی تحقیقات چائے کے متعلق صدیوں پرانی ضرب الملح کی تصدیق کر رہی

میں پائے جانے والے دوسرے کیماوی مرکبات کے عمل کو روک دیتے ہیں مثلاً جب انسان دانی یا چائے پیتا ہے تو کئی سالے ایڈینوسین کی جگہ لے لیتے ہیں اور دماغی خلیوں میں بیہ کر ایڈینوسین کے عمل کو روک دیتے ہیں۔ اس طرح کئی سالے دماغ اور جسم کے تغیرات اور محرکات کے عمل کو متاثر کرتی ہے جس کی وجہ سے دماغ میں ایڈینوسین کا توازن خراب ہو جاتا ہے۔

ان حالات میں دماغی خلیے نئی کیمیاں تلاش کرتے ہیں تاکہ کئی سالے ایڈینوسین کے تمام سالے اس جگہ اور عمل کو استعمال کر سکیں۔ جب انسان چائے یا کافی کی مقدار کم کر دے تو دماغ کے خلیوں کے اندر ایڈینوسین ہی تمام جگہ سنبھالتا ہے اور فطری انداز میں جسم اور دماغ کے درمیان پیغام رسانی کا فریضہ انجام دیتا ہے۔ لیکن اس سے چائے نوش انسان کے دماغ میں مستقل ردو رہنے لگتا ہے۔ کیونکہ کئی سالے ایڈینوسین کے خلیے در بدر ہونے کی وجہ سے دماغی خلیات لاحق ہو جاتا ہے۔ یہی نہیں کئی سالے ایڈینوسین کی کمی یا زیادتی کے باعث اعصاب پر بھی دباؤ دھرتا ہے۔ یوں انسان سستی بخٹی اور بدامزی کا شکار ہو جاتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ چائے پینے والوں کو بلڈ پریشر دل کا دورہ یرقان اور معدے کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ اکثر کی سانس پھولی رہتی ہے۔ جدید تجربات نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ حاملہ عورتوں کو چائے یا کافی کا استعمال کم کر دینا چاہیے کیونکہ اس سے بچے پر بُرے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ جبکہ کم سن بچوں کو چائے پلانے سے ان میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ فولاد کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے جگر اور معدے کے افعال متاثر ہوتے ہیں جس سے ان کی نشوونما کا عمل رک جاتا ہے۔

پاکستان میں چائے شوق اور عادت کے علاوہ طبی غرض سے بھی نوش کی جاتی ہے۔ ٹومرا سردی کے دنوں میں ٹھنڈک سے نجات حاصل کرنے کے لیے پی جاتی ہے لیکن گرمیوں میں بھی اس کے استعمال میں کمی نہیں آتی۔ زلزلہ زکام اور باغی کیفیت کو دور کرنے کے لیے چائے کا استعمال روز بروز بڑھتا جا رہا ہے حالانکہ جدید تحقیق نے چائے کو کسی بھی مرض کے لیے فائدہ مند قرار نہیں دیا۔ ہمارے ہاں اکثر اوقات بچوں اور تیاروں کو دودھ چائے کی پتی ڈال کر پلایا جاتا ہے۔ اس بارے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ چائے کی پتی ڈال لینے سے دودھ پیٹ پیدا نہیں کرتا البتہ چائے کی پتی ڈالنے سے دودھ کی غذائیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اگر اسی مقدمہ کے لیے دودھ میں شہد ملا لیا جائے تو بلغم پیدا کرنے کے دہم سے نجات مل سکتی ہے۔

جدید ماہرین زلزلہ زکام، فلو کھانسی اور گلے کی سوزش کے لیے چائے کے بجاے

چائے یا جوشاندہ؟

حکیم محمد عثمان

چائے دنیا بھر میں پسندیدہ ترین مشروب بن چکی ہے۔ چائے نوشوں کی صحت، دوپہر شام صرف چائے کی ایک پیالی کے گرد گھومتی ہے۔ ان کے معمولات زندگی چائے کے محتاج ہوتے ہیں۔ جب تک وہ چائے نہ پی لیں کسی کام میں ہاتھ نہیں ڈالتے۔ اگرچہ مختلف ممالک میں چائے بکثرت پی جاتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس نے صحت و توانائی کے خلاف محاذ قائم کر کے انسان کو سست و کاہل بنا دیا ہے۔ اگرچہ بعض حالات میں یہ فائدہ مند ہے لیکن اس کے مضر اثرات کئی زیادہ ہیں۔ چائے پینے والے شاید اس بات سے بخوبی آگاہ ہوں کہ چائے انسانی جسم کے اندر جا کر کیا گل کھلاتی ہے تو یقیناً اس پسندیدہ ترین زہر کو ترک کر دینے میں ذرا بھی دیر نہ لگائیں۔

چائے یا کافی کا ایک کپ انسانی جسم میں موجود ایڈرینالین ندرہ کو اس قدر تحریک دیتا ہے کہ وہ ایک گھنٹے کے اندر اندر خون کے اندر بہت زیادہ مقدار میں کیماوی مرکبات داخل کر دیتے ہیں جس سے نہ صرف خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) بڑھ جاتا ہے بلکہ شوگر کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ چائے یا کافی کی ایک پیالی پینے سے خون کے دباؤ میں دس فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ انسانی بدن میں جستی کا محرک کئی سالے ایڈینوسین ہے۔ کافی یا چائے کی ایک پیالی میں تقریباً 85 گرام کے لگ بھگ کئی سالے ایڈینوسین ہوتے ہیں۔ جسے ایڈینوسین اور طب یونانی کے ماہرین نے انسانی صحت کے لیے نہایت مہلک قرار دیا ہے کیونکہ کئی سالے ایڈینوسین سے انسان اس کا عادی ہو جاتا ہے اور مصنوعی طریقوں سے کام کی استعداد بڑھا کر یہ تیاریاں خریدتا ہے۔ امریکہ کی مشہور یونیورسٹی ہائی مور کے پروفیسر جان سلومان نے حال ہی میں انکشاف کیا ہے کہ کئی سالے ایڈینوسین پر دماغ میں پائے جانے والے مرکب ایڈینوسین سے بہت ملتی جلتی ہے۔ یہ مرکب پیغام رسانی کے کام آتا ہے۔ جب ایڈینوسین کے سالے دماغی خلیات کے خول میں چلے جاتے ہیں تو دماغ

One Urdu Forum . Com

جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ جوشاندے کو اہمیت دیتے ہیں۔ اس جوشاندے کو جدید دنیا میں ”ہربل ٹی“ کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ انگلستان میں سب سے زیادہ چائے پی جاتی ہے مگر اب وہاں ”ہربل ٹی“ کا رواج عام ہو رہا ہے۔

گزشتہ مہینے سری لنکا میں سارک ممالک کی مصنوعات کی نمائش ہوئی۔ مجھے بھی امر میں شرکت کا موقع ملا۔ وہاں میری سری لنکا، بنگلہ دیش اور بھارت کے طبی ماہرین سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ ان کے ملکوں میں چائے کے استعمال میں کمی واقع ہو رہی ہے اور ”ہربل ٹی“ یعنی نباتاتی جوشاندے کا رواج عام ہو رہا ہے۔ عراق اور ایران کے دورے کے دوران وہاں کے طبی ماہرین نے بھی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ جوشاندے کو نزلہ زکام جیسے امراض کے لیے مفید قرار دیا۔ جاپان میں طب یونانی پر جدید تحقیق ہو رہی ہے۔ جبکہ چین میں بھی ”ہربل ٹی“ کو عمدہ اور سینے کے بعض امراض کے لیے فائدہ مند تسلیم کیا گیا ہے۔

پاکستان میں گزشتہ دس برسوں کے دوران ”انسٹنٹ جوشاندے“ کا رواج نہایت تیزی سے فروغ پایا ہے۔ پہلے جو لوگ صرف چائے کو نزلہ زکام، کھانسی اور فلو کے لیے استعمال کرتے تھے اب چائے میں جوشاندہ ڈال کر ان امراض سے نجات حاصل کرتے ہیں جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہر شخص اس بات کا قائل ہے کہ چائے نزلہ زکام جیسے امراض سے نجات نہیں دلاتی بلکہ جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ جوشاندہ ان امراض کے خلاف دھماکا کام دیتا ہے۔

پاکستان میں طب یونانی کے چند ایک اداروں کے علاوہ مرجا دواخانہ کو معیاری جوشاندہ تیار کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہاں جدید تحقیق کے مطابق جڑی بوٹیوں کے اجزاء محفوظ کیا جاتا ہے۔ مرجا جوشاندہ نایاب جڑی بوٹیوں خصوصاً ”مٹھی“، ”دفا“، ”خبازی“، ”بنفشہ اور برگ گاؤ زباں سے تیار کیا جاتا ہے اور اس معاملے میں کسی ایک جڑی بوٹی کی کمی واقع نہیں ہونے دی جاتی۔ چائے کے مقابلے میں جوشاندے کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس سے دماغ میں خلیان پیدا نہیں ہوتا بلکہ جسم میں توانائی بڑھتی ہے۔ دل، جگر اور معدے کو تقویت ملتی ہے اور شریانوں سے فائدہ مادے خارج ہو جاتے ہیں لہذا صرف شوق کی خاطر چائے نہیں چنی چاہیے بلکہ نباتاتی جوشاندے یا ”ہربل ٹی“ کو روزمرہ استعمال میں لانا چاہیے۔ اس سے دماغی تھکان دور ہونے کے ساتھ جسم کو ضرورت کے مطابق حرارت اور توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔



چٹ پٹے کھانے

حکیم ملک محمد عبداللہ

عام طور پر یہ خیال پایا جاتا ہے کہ مسالے دار کھانے مضر صحت ہوتے ہیں مگر امریکہ میں جدید تحقیقی لیبارٹریوں کی تجزیاتی رپورٹ میں یہ ثابت کیا گیا ہے کہ یہ کھانے نہ صرف بے ضرر ہیں بلکہ اجزاء سے ترکیبی کے لحاظ سے صحت بخش ہیں۔ برصغیر پاک و ہند میں روایتی طور پر مسالے دار کھانے مردوں میں چونکہ اس خطے کا موسمی چارٹ چار حصوں پر مشتمل ہے یعنی سخت گرمی، موسم خزاں، سخت سردی اور موسم بہار۔ سخت گرمیوں میں یہاں درجہ حرارت پچاس سینٹی گریڈ تک جا پہنچتا ہے جبکہ سردیوں کا ریکارڈ میدانی علاقوں میں دو یا تین ایک موجود ہے۔ اس غیر معمولی موسمی حالات میں لباس اور روزمرہ خوراک کا انداز بھی بدلتا رہتا ہے۔ گرمیوں میں دودھ، دہی اور چائے کی کمی و خفگی سے مشروبات استعمال ہوتے ہیں اور سردیوں میں ٹھیکہ لگیا توڑی، ٹینڈے، کھٹے کا ساگ، پیاز، نمائز اور کدو پکایا جاتا ہے۔ برصغیر ہندو بہزی جو مہاجرا گرم نہو استعمال و پسند کی جاتی ہے۔ برف کا استعمال بھی خاصا بڑھ جاتا ہے جبکہ سردیوں میں گوشت و دیگر گرم غذاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

سخت گرمیوں اور سردیوں میں انسانی اعصابی نظام موسمی بے اعتدالی کی بنا پر متاثر ہو جاتا ہے۔ دفاعی اقتدار سے بچوں کو متحرک اور قوت پہنچانے کی غرض سے ہبز و سرخ مرچ کھانوں اور پینٹیوں میں بکثرت استعمال ہوتی ہے جو قدرتی طور پر بالترتیب دھانسی کا مٹھن اور جڑو موثرہ عصارہ فلفل (Capsaicine) کی حامل ہوتی ہیں اور نہ صرف بچوں میں تحریک پیدا کرتی ہیں بلکہ مضر صحت بیکٹیریا کو تکلف کرنے میں فعال کردار ادا کرتی ہیں۔

پروفیسر پال برن، سربراہ کارل یونیورسٹی (امریکہ) کے مطابق امریکہ میں حال ہی میں مختلف ممالک میں مستعمل روزمرہ کھانوں پر تحقیق کے دوران یہ خصوصاً نوٹ کیا گیا ہے کہ برصغیر پاک و ہند میں مسالے دار کھانوں میں مستعمل پیاز، لہسن، اورک، ہلدی، دھنیا، پودینہ، نیلون

ہلدی:

طبی خواص و فوائد کے مطابق جسم کے اندرونی و بیرونی درم تحلیل کرتی ہے اور مسکن ہونے کی وجہ سے معدے کے زخم یعنی السر اور اس سے پیدا شدہ درد کے لیے سکون آور ہے۔ معصر صحت بیکٹیریا کو کثف کرنے اور جزو موثرہ، کربم کی حامل ہونے کی بنا پر ڈیائیس کے لیے نفع بخش ہے۔ جلد کو ملائم کرتی ہے۔ چھائیوں و دھبوں کو دور کرنے کے لیے روایتی طور پر اینٹوں میں مستعمل ہے۔ علاوہ ازیں ہر قسم کے سالنوں کو خوش ذائقہ اور خوش نما بناتی ہے۔

دھنیا:

مقوی و مفرح دل و دماغ ہے۔ ریح کو خارج کرتا ہے اور دماغی تھیر ہے۔ بھونتا ہوا دھنیا دستوں کو روکتا ہے اور اس کا سفوف سردی کے لیے مفید ہے۔ دماغی بخارات کو روکنے کے لیے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔

کیا دی ای اجزاء کے حوالے سے اس میں اڑنے والا تیل ایک فیصد نہ اڑنے والا تیل تیرہ فیصد بناتاتی ہے جہاں دلی اشیاء تیرہ فیصد، نینین پانچ فیصد، ملک ایسڈ اور کھار وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

پودینہ:

مقوی معدہ ہے۔ ریح کو خارج کرنے کی خصوصیت کا حامل ہونے کے باعث اچھار (نفع) درد شکم (پیٹ کے درد) بھوک کی کمی اور ضعف معدہ میں استعمال ہوتا ہے۔ گرمیوں میں معدے کی اصلاح کی خاطر سبز دھنیے اور پودینے و سبز مرچ کی چٹنی ہر گھر میں بکثرت استعمال ہوتی ہے۔

اس کے کیا دی ای اجزاء 50 سے 65 فیصد، مینتھول 20 فیصد، مینتھین اور 3 فیصد مینتھائل ایسی ہیں۔ نفع خاص کے حوالے سے ریح کو فوراً خارج کرتا ہے اور رسوادی مادوں کو لطیف بناتا ہے۔

زیرہ سیاہ و سفید:

مزاجا گرم خشک دہم ہے۔ معدہ کو طاقت دے کر جسمانی رطوبتوں کو بڑھاتا ہے۔ ریح کو خارج کرتا ہے اور عورتوں، جانوروں میں دودھ کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ جدید تحقیق کے تحت معصر صحت بیکٹیریا کا قاتل ہے۔

دار چینی زیرہ سیاہ و سفید مرچ سیاہ، سبز مرچ، نیل مرچ، نیل مرچ اور ایسے اجزاء پر مشتمل ہیں جو معصر صحت بیکٹیریا (جراثیم) کو کثف کرنے کی خصوصیت رکھتے ہیں اور ان کھانوں سے سیر ہونے والے افراد نہ صرف صحت مند، پاک و چوبند بلکہ خیال دار بھی ہوتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں گوشت کا استعمال معصر صحت گردانا جاتا ہے لیکن ان مسالہ جات کے استعمال سے اس کی ضرر رسانی کو کافی حد تک ختم کیا جا سکتا ہے۔

قارئین کرام! آئیے اپنے روزمرہ کھانوں میں زیر استعمال مسالہ جات کے مختلف اجزاء کے طبی فوائد قدیم اور جدید تحقیق کی روشنی میں دیکھتے ہیں:

پیاز:

مقوی دل و باہ ہے۔ سانس کے روگ (دسے) کے لیے نافع ہے۔ پیشاب آور ہے، باغمل کو چھانٹتا ہے۔ زہروں کا تریاق اور معصر صحت بیکٹیریا کو کثف کرتا ہے۔ کیا دی ای اجزاء کے اعتبار سے اس میں پانی اسی فیصد، پروٹین ۵٪، بڑھ فیصد، کاربوہائیڈریٹس گیارہ فیصد، کالیم اٹھارہ فیصد، فاسفورس اسی فیصد، سیات فیصد، لوہا سو گرام مقدار میں 3.2 ملی گرام، وٹامن بی سی اور گندھک پائی جاتی ہے۔

لہسن:

مزاجا گرم خشک بدہجہ دہم۔ طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ دسمانی غلیظہ طیلوں کو معتدل کرتا اور باغمل کو چھانٹتا ہے۔ مرض دمہ کے لیے مفید ہے اور مقوی معدہ، ریح کو خارج کرتا ہے۔ پیشاب آور و جنس آور ہے۔ محرک باہ زہروں کا تریاق، معصر صحت جراثیموں کا قاتل نیز جدید تحقیق کے تحت کینسر پلڈ پریش اور دل کے لیے نفع بخش ہے۔

اورک:

باغمل ریح کو خارج کرتی ہے اور مقوی باہ ہے۔ اکثر امراض معدہ میں مستعمل ہے۔ قوت باغمل بڑھاتی ہے۔ باغمل مزاج کے لیے نہایت مفید ہے۔ جوارش، زخمی اور مجنون زخمیوں اس کے مشہور مرکبات ہیں۔ خارجی طور پر سردی کے درد اور قانچ وغیرہ میں اسے دیگر ادویہ کے ہمراہ کسی تیل میں ملا کر مالش کی جاتی ہے۔ زخمیوں، بریاں، اولہ، نمک طعام 3 ماشہ ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی ترشی رفع ہو جاتی ہے۔

دار چینی:

دافع نقص یعنی معر صحت برائیم کا قلع قمع کرتی ہے۔ مفرح قلب و دماغ ہے۔ اعضائے تنفس میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ مددہ و جگر کے لیے نافع، قابض امعاء اور جیش جاری کرتی ہے اور حرارت عزیزہ کو بڑھا کر جسمانی قوت بحال کرتی ہے۔ اعصاب کے لیے نفع بخش ہے۔ ہمارے ہاں چائے، پلاؤ اور سالنوں میں عموماً استعمال کی جاتی ہے۔ قدرتی سیرانیڈز کی حامل ہے۔

مرج سیاہ:

جاذب خون ہے۔ جلد پر خارش پیدا کرتی ہے مگر بعد میں تسکین پہنچاتی ہے۔ لعاب دہن کو معمول پر لاتی ہے۔ اندرونی زخم کو تحلیل کرتی ہے۔ بطور خاص ریح کو خارج کرتی ہے۔ ہاشم ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ مزاج گرم خشک درجہ دوم ہے۔

مرج سبز و مضر:

مزاج گرم درجہ دوم ہے۔ ہبز مرجع و ناسن کی حامل ہے۔ سالنوں اور چینیوں کی زینت بنتی ہے۔ جبکہ سرخ مرجع ہماری روزمرہ غذا کا اہم جزو ہے۔ اس کے بغیر سان و چینی مزیدار و چٹکارے دار ہونا عیث ہے۔ مزاج گرم خشک اندرونی طور پر مقوی مددہ۔ ریاچ کو خارج کرتی ہے۔ بیرونی طور پر اس کا لپ جلد پر سرنی پیدا کرتا ہے۔ مرض ہیضہ میں ہنگ اور کافور کے ساتھ گنا کو کھلاتے ہیں۔ باؤلے یا صحت مند کتے کے کالے ہوئے زخم پر شہد کے ساتھ روایتی طور پر لگائی جاتی ہے۔ درد درگد و گردہ نیز جوڑوں کے درد اور عرق انساء کے شدید درد سے آفاقہ کی خاطر سرخ مرجع پانی میں گھسا کر متاثرہ جگہ پر دو یا تین منٹ کے لیے لگائی جاتی ہے۔ بعد ازاں پانی سے دھو کر نکل یا گھی لگایا جاتا ہے تاکہ آبلہ نہ پڑے۔ جدید تحقیق کے مطابق سرخ مرجع کے استعمال سے انسانی جسم پر ایسے عموماً ظہور پذیر ہوتے ہیں جنہیں پڑھ کر اکثر حضرات حیران ہو گئے۔ سرخ مرجع میں جڑ و موثرہ عصارہ قنط (Capsaicine) پٹھوں کے افعال میں تحریک پیدا کرتا ہے اور بدیں وجہ قدرتی خود کار اعصابی نظام کے تحت پٹھوں کی بیجان خیز کیفیت کو معتدل کرتا ہے۔ جڑ و موثرہ نہ صرف درد کے لیے مفید ہے بلکہ اعصابی نظام استمالہ کے تحت خامروں (Enzyme) کو کچھوں (Collagen) درونی ٹیگلیکینین (Prostaglandins) کی مقدار بڑھا کر درد اور جوڑوں کی سوزش دور کرتا ہے۔

لیوں:

آب لیوں مزاج سرد درجہ اول اور خشک درجہ دوم ہے۔ گرمی کو کم کرتا اور صفراء کو توڑتا ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے۔ جسمانی حرارت کو معتدل کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ نافع ہیضہ ہے۔ اس میں سائیکر اینڈ 8 فیصد، چربی 1 فیصد، وٹامن سی، وٹامن بی، کلسیم، پوٹاشیم اور گلوٹین وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ لیوں برتوں وغیرہ کی صفائی کے پوڑوں میں اہم جزو ہوتا ہے۔ جلد کو ملائم کرنے اور داغ دھبوں کو ختم کرنے کے لیے روغن بادام کی آمیزش سے مستعمل ہے۔

لوگک:

لوگک کا استعمال پلاؤ اور سالنوں میں عموماً کیا جاتا ہے۔ گرم سالوں کا اہم جزو ہے۔ ریاچ کو خارج کرتا ہے۔ باہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ بلغمی امراض میں مفید تر ہے۔ دانت کے درد کے لیے صدیوں سے مستعمل ہے۔ اگر دار چینی اور لوگک کا ہم وزن سفوف بنا کر ایک ماش کی مقدار صبح دوپہر شام استعمال کیا جائے تو جسمانی کمزوری کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ جدید تحقیق کے تحت قدرتی سیرانیڈز کا حامل ہے۔



دوتا ہے اس لیے شوگر کے مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

سو گرام چھدر میں تینتالیس حرارے ایک گرام پر دسٹن سات گرام نشاستہ اور دو گرام ریشہ پایا جاتا ہے اس کی کھانڈ بھی بنتی ہے۔

قبض کشا سبزی ہے۔ ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ عام طور پر خواتین چھدر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھارا پن دور ہو جائے۔ اس طرح سان تو مزے کا بنتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ مسجد نبوی کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی خاتون چھدر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتیں۔ اس کو خوب گھوٹ کر ہریے کی مانند کر لیتیں۔ جسے کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے سلام کرتے اور خوشی خوشی چھدر اور جو کا پکوان کھاتے۔ (بخاری، مسلم)

بواسیر، جوڑوں کے دُرُ سرد اور پرانی قبض کے لیے بھی چھدر بہت مفید ہے۔ ایک درمیانہ چھدر چوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی نہار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چھدر کاٹ کر ابال کر بھی اس کا پانی پیالی بھر پینا بھی مفید ہے۔ اس سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال خورہ کے لیے چھدر کے پتے، فُضل اور ایک چھدر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیجیے اور اس سے بال دھویے۔ جو نیک آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیے۔ خشکی کے لیے

ایک چھدر چوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجیے۔ ہنٹے میں دوبارہ یہ عمل کیجیے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چھدر کا تیل

دو بڑے چھدر لے کر انہیں کاٹ لیجیے۔ گول تھلے کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں خوب جلائیے۔ جب تیل سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجیے۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیے۔ اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

چھدر

حکیم محمد انور

ہمارے ایک عزیز پچھلے دنوں غاصے بیمار ہے۔ علالت سے نجات پائی تو نقاہت اور کمزوری نے آلیا۔ ان کی میز پر طرح طرح کے ٹانک اور دنامنز کی گولیاں تجنے لگیں۔ ایسے میں کراچی سے ایک بزرگ آئے۔ انہوں نے دیکھتے ہی کہا: پر خوردار! تم یہ سارے دوائیں کھانے کے بعد بھی اپنے آپ کو تاوان ہی تصور کرو گے۔ کیا تمہیں ارشاد نبوی ﷺ یاد نہیں۔ حضرت ام المہدیٰؓ سے روایت ہے کہ ان کے گھر پیارے نبی تشریف لائے۔ آپ کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے۔ گھر میں مہجور کے خوشے لٹک رہے تھے جو آپ کی خدمت اقدس میں پیش کیے گئے۔ آپ نے جی بھر کر نوش جان کیے۔ پھر رسول اکرم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا: تم اب زیادہ نہ کھاؤ کہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔ پھر میں نے ان کے لیے جو کی روٹی اور چھدر کا سان پکایا۔ اس پر آپ نے فرمایا: علی! تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے مفید ہے۔

ان بزرگ نے کہا: تم بھی اپنی روزانہ کی غذا میں چھدر شامل کر لو۔ انشاء اللہ جہان کی کمزوری دور ہو جائے گی۔ عزیز نے ایسا ہی کیا اور چند ہی روز میں صحت یاب ہو گئے۔

چھدر ایک مفید سبزی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چھدر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چھدر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس میں قاتین ب اور ج کے علاوہ کشمیر، فارس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چھدر ایک کثیر الغوائد سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چھدر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ بچوں کے فُضلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چھدر میٹھا

سر درد کے لیے

چندر کا عرق نکال کر ناک میں پکائیے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو کپٹی میں بکڑن بڑس میں درد ہو تو ایک درمائی چندر لیجیے اور ہلکا سا جھیل کر قتل کر کے اور نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابا لیے۔ تین چار بار جوش آنے پر اتار لیجیے۔ حسب ذائقہ چینی مک ملا کر قتل کھائیے اور پانی پی لیجیے۔ چند روز میں فائدہ ہو گا۔

سیاہ داغوں اور چھائیوں کے لیے

چندر کے پانی میں ابال کر مہ دھوئے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھوئے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کے لیے

سر پر چندر کا رس لگائیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجیے۔ چندر کو ابال کر اس کے پانی سے سر دھونا بھی بالوں کے لیے مفید ہے۔ بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گھٹیا کے ورم کے لیے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک گلو چندر کے قتل کر کے پانچ گلو پانی میں ابا لیے۔ خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھوئے سے درد اور ورم دور ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد کے لیے تیل

چندر لے کر دھو لیجیے۔ چوں سمیت ان کا ایک گلو پانی نکالیے۔ اسی طرح اورٹ کے پتوں کا پانی آدھ گلو نکال لیجیے۔ اب تیلوں کا تیل ڈیز گلو لیجیے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھیے۔ جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پہلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔ کان میں دانہ یا پھنسی ہو درد رہتا ہو تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ دن میں تین بار ڈالیے۔

چندر گوشت

آدھ گلو گوشت میں ایک گلو چندر کاٹ کر نرم پتوں سمیت پکائیے۔ گوشت بھون کر

قدرتی غذاؤں کا انسائیکلو پیڈیا

چندر ڈال دیجیے۔ پک جانے پر ہرا دھنیا گرم سالا ڈال دیجیے۔ توانائی بخش سارن تیار ہے۔

چندر قیمہ

آدھ گلو قیمہ بھون کر اس میں آدھ گلو چندر پتوں سمیت ڈالیے اور بھون کر اتار لیجیے۔ سب گھروں میں گوشت قیمہ بنتا ہے۔ اپنے طریقے سے آپ بنا سکتی ہیں۔

چندر کی سلا د

ایک درمیانہ چندر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجیے اور اس کے گول کلوے کاٹ کر نمک کالی مرچ کالا زیرہ پسا ہوا چمڑک دیجیے۔ آپ اس میں ابلے ہوئے منہ اور ہرا دھنیا بھی ملا سکتی ہیں۔

چندر کا لذیذ حلوہ

ایک گلو چندر چھیل کر کدکشی کر لیجیے۔ آدھ گلو کھویا ڈھائی سو گرام گھی پستہ اور بادام حسب ضرورت چینی ایک پاؤ۔

دودھ میں چندر پکائیے۔ دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیجیے۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجیے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجیے۔ اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملائیے۔ چندر کا لذیذ مقوی حلوہ تیار ہے۔



One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

تا ہے۔ اس لیے شوگر کے مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

سو گرام چھتر میں تینتالیس حرارے، ایک گرام پرونین سات گرام نشاستہ اور دو گرام

یشہ پایا جاتا ہے اس کی کھانڈ بھی فنی ہے۔

یہ قبض کشا سبزی ہے۔ دم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی

ہے۔ عام طور پر خون میں چھتر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھانا پین دور ہو

ہائے۔ اس طرح سائن تو مزے کا بنتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت بہل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ مسجد نبویؐ کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی

ناؤن چھتر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتیں۔ اس کو خوب گھوٹ کر ہریے کی مانند کر لیتیں۔

نہ کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے، سلام کرتے اور خوش خوشی چھتر اور جو کا پکوان

لہاتے۔ (بخاری۔ مسلم)

بواسیر، جوڑوں کے درد سرد اور پرائی قبض کے لیے بھی چھتر بہت مفید ہے۔ ایک

دینانہ چھتر پتوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی تھار منہ

پین سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چھتر کاٹ ابال کر اس کا پانی پیالی پھر پتہ بھی مفید ہے۔ اس

پرائی سے پرائی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال خورہ کے لیے

اس مرض میں بال اڑ جاتے ہیں۔ چھتر کے نرم و نازک پتوں کا رس نکالے اور بال

نور سے پردن میں تین تین مرتبہ لگائیے۔ بال نکل آئیں گے۔

بوزوں کے لیے

چھتر کے پتے، ڈھنسل اور ایک چھتر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیکھیں اور اس سے

بال دھوئے۔ جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل ہر ایسے۔

نشی کے لیے

ایک چھتر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملے۔ آدھے گھنٹے بعد سرھو

لئے۔ بھٹے میں دو بار یہ عمل کیجئے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چھتر کا تیل

دو بڑے چھتر لے کر انہیں کاٹ لیجئے۔ گول تیلہ کر کے ایک کلو سروس کے تیل میں

چھتر

مزاج و صفت

ہمارے ایک عزیز پچھلے دنوں خاصے بیمار رہے۔ علالت سے نجات پائی تو شکایت اور کمزوری نے آیا۔ ان کی نیز پر طرح طرح کے ٹانک اور وامنز کی گولیاں بجنے لگیں۔ ایسے میں کراچی سے ایک بزرگ آئے۔ انہوں نے دیکھتے ہی کہا: ”برخوردار! تم یہ سارے وامنز کھانے کے بعد بھی اپنے کونا تو اس کی تصور کر گے۔ کیا تمہیں ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یاد نہیں۔ حضرت ام المومنینؓ سے روایت ہے کہ ان کے گھر پیارے نبی تشریف لائے۔ آپ کے ساتھ حضرت علیؓ بھی تھے۔ گھر میں گجور کے خوشے لٹک رہے تھے جو آپ کی خدمت اقدس میں پیش کیے گئے۔ آپ نے جی بھر کر نوش جان کیے۔ پھر رسول پاکؐ نے حضرت علیؓ سے فرمایا: ”تم اب زیادہ نہ کھاؤ کہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔“ پھر میں نے ان کے لیے جو کی روٹی اور چھتر کا سائن پکایا۔ اس پر آپؐ نے فرمایا: ”ہاں علیؓ! تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لیے مفید ہے۔“

ان بزرگ نے کہا: ”تم بھی اپنی دروازہ کی غذا میں چھتر شامل کر لو۔ انشاء اللہ جسمانی کمزوری دور ہو جائے گی۔“ عزیز نے ایسا ہی کیا اور چند ہی روز میں صحت یاب ہو گئے۔ چھتر ایک مفید سبزی ہے۔ یہ پاکستان بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چھتر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چھتر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ نیٹیشن، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چھتر ایک کثیر الغذا کمزوری شاد ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کثیر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چھتر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ پتوں کے ڈھنسلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چھتر بٹھا

لرنے سے درم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پہلی کے درد میں بھی اس تیل کی ماس آرام دیتی ہے۔ کان میں دانہ یا پھنسی ہو درد رہتا ہو تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ دن میں تین بار ڈالنے۔

چنددر گوشت

آدھ کلو گوشت میں ایک کلو چنددر کاٹ کر نرم چوں سمیت پکائیے۔ گوشت بھون کر چنددر ڈال دیجئے۔ پک جانے پر ہر ادھیا گرم مسالہ ڈال دیجئے۔ تو اتائی بخش سالن تیار ہے۔

چنددر قیرہ

آدھ کلو قیرہ بھون کر اس میں آدھ کلو چنددر چوں سمیت ڈالنے اور بھون کر اتار لیجئے۔ سب گھروں میں گوشت قیرہ بنتا ہے۔ اپنے طریقے سے آپ بنا سکتی ہیں۔

چنددر کی سلاد

ایک درمیانہ چنددر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجئے اور اس کے گولہ گولے کاٹ کر نمک کالی مرچ کالازیرہ پھا ہوا چھڑک دیجئے۔ آپ اس میں ایلے مٹرا اور ہرا دھنیا بھی ملا سکتی ہیں۔

چنددر کا لڈیہ حلوہ

ایک کلو چنددر چھیل کر کدو خش کر لیجئے۔

دودھ آدھا کلو کھویا ڈھائی سو گرام۔ گھی پیتہ اور بادام حسب ضرورت۔ چینی ایک پائہ۔ دودھ میں چنددر پکائیے۔ دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیجئے۔ چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجئے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجئے۔ اب اس میں پیتہ بادام کاٹ کر ملائیے۔ چنددر کا لڈیہ تقویٰ حلوہ تیار ہے۔



خوب جلائیے۔ جب قتلے سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجئے۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیے اس سے بال مضبوط آگے ہوں گے۔

سر درد کے لیے

چنددر کا عرق نکال کر ناک میں ٹپکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ داغ بھاری رہتا ہو کپٹی میں جھڑن ہو سر میں درد ہو تو ایک درمیانہ چنددر لیجئے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی ابالیے۔ تین چار جوش آنے پر اتار لیجئے۔ حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھائیے اور پانی لیجئے۔ چند روز میں فائدہ ہوگا۔

سیاہ داغوں اور چھائیوں کے لیے

چنددر کے پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کے لیے

چنددر کے چوں کا پانی نکال کر اس سے غرارے کیے جائیں یا اسے انگلی پر لگا کر مسوڑھوں پر ملا جائے تو دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔

گھنے بالوں کے لیے

سر پر چنددر کا رس لگائیے۔ آدھ گھنے بعد سر دھو لیجئے۔ چنددر کو ابال کر اس پانی سے سر دھونا بھی بالوں کے لیے مفید ہے۔ بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گھٹیا کے درم کے لیے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چنددر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی ابالنے۔ خوب اہل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور دم دور ہوتا ہے جوڑوں کے درد کے لیے تیل

چنددر لے کر دھو لیجئے۔ چوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالنے۔ اسی طرح ارندہ۔ چوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے۔ اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر بجلی آ پر پکائیے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھئے۔ جوڑوں پر

لی شکایت ہو وہ کچھ عرصہ سوتارے ساگ کھائیں تو پتھری ٹوٹ کر نکل جائے گی۔ جو لوگ کر دور
ہیں یا انہیں دق کی شکایت ہو ان کے لیے چولائی مفید ہے۔ یہ بھوک لگائے گی قبض دور کرتی
ہے اور بواسیر میں مفید ہے۔ صفرا کی وجہ سے گرمی ہو جائے تو گرمی دور کرتی ہے۔ پیٹھ پالانی
ہے۔ گرمی کی کھانسی میں مفید ہے۔ چولائی کے دو تولے تازہ پتے ایک گلاس پانی میں رگڑ کر
پھان لیں۔ اس میں ایک ماش بھی ہوئی کالی مرچ ملا کر پینے سے خوبی ہو اس کو آرام آتا ہے۔
اسی طرح تازہ چولائی رگڑ کر مرہم کی طرح کر لیجئے۔ اس میں پانی مت ملائے دن میں دو تین
بار بواسیر کے مسوں پر لپ کرنے سے آرام آئے گا۔ جن لوگوں کو کھیر کی شکایت ہو وہ اسے
رگڑ کر پیا کریں اور تازہ پتے ہیں کر ماتھے پر لپ لگائیں تو آرام آئے گا۔ درد قویٰ کے لیے
انڈیا میں چولائی کے دو تولے تازہ پتے پتل کر آدھ گلو پانی میں پکاتے ہیں جب ایک پاؤ پانی وہ
جائے تو اتار کر چھان کر نمک ملا کر صبح شام دوپہر پلانے سے قویٰ کا درختم ہو جاتا ہے۔

کچھ خواتین کو ماہانہ نظام خراب ہونے کی وجہ سے خون کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ لال
نہائی کی جڑ دو تولے لے کر دو چھوٹی الائچیاں ملا کر ایک گلاس پانی میں سردابی کی طرح رگڑ
پھان کر چھٹی ملا کر ہفتہ دن دن پینے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اندرونی خارش
لے لیے خواتین دو تولہ چولائی کی جڑ پتل کر پانی میں بھگو کر رگڑ چھان کر صبح اس میں ایک چمچ
ٹہر اور ایک کپ دودھ ملا کر لی لیا کریں تو چند روز میں آرام آ جائے گا۔

پھوڑے پھینسیوں پر اس کے پتے ہیں کر لیپ کرنے سے ابتدا میں آرام آ جاتا
ہے۔

سویا

سوئے کے نرم و نازک پتے عجیب سی مہک رکھتے ہیں۔ شاید بچی وجہ سے جن لوگوں
لو بے خوابی کی شکایت ہو تو پراے دیے آج بھی کہتے ہیں سوئے کی ٹھنڈیاں نیچے کے پاس رکھ کر
اٹنے سے ابھی نیند آتی ہے۔ سوئے کی گندیاں ہرے دھنیے اور پودینے کے ساتھ ہی عام طور پر مل
جاتی ہیں۔ سوئے کے چند پتے سبزی یا دال میں پکے وقت ڈال دیے جائیں تو اس میں خوشبو آ
جاتی ہے اور کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی بلکہ جو قوی
ہے۔ تکیس ہو خاندن ہو جاتی ہے۔ پیٹھ کھل کر آتا ہے۔ دیہاتوں میں اسے اچھا رکے کے لیے
پاک استعمال کیا جاتا ہے۔ موٹائی کا اچھا بھی اس سے درست ہوتا ہے۔ بعض دفعہ پیٹ میں

چولائی، سویا، خرفہ، میتھی، بقوا

سزا اسلام حسن

ہماری ملازمہ ایک دن آئی تو اس کے ہاتھ میں دھیر ساری چولائی تھی۔ نرم نرم پتے
توڑ کر اس نے بڑی احتیاط سے جمع کیے تھے۔ اسی نے پوچھا چولائی کہاں سے لی ہے۔ تو وہ کہنے
لگی: "میری بچی کو تکلیف ہے۔ پرسوں پراخت درد ہوا۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو وہ پتھری بتاتا ہے۔ اس
نے آپریشن کے لیے کہا ہے۔ ہمارے پاس اتنا روپیہ نہیں جو آپریشن کر سکیں۔ میری بچی
آپریشن سے ڈرتی بھی ہے۔ اب میں نالے کے پاس سے چولائی توڑ کر لائی ہوں۔ چولائی کا
ساگ ہر طرح کی پتھری کو آہستہ آہستہ توڑ کر نکال دیتا ہے۔ یہ پکا کر کھادوں کی اور دو تولہ پتے
آدھے گلاس پانی میں رگڑ چھان اور چنگی بھر جو کھار ملا کر صبح شام ملاؤں گی۔ اس سے آرام آ
جائے گا۔"

چولائی خود دو ساگ ہے اور کئی سبزیوں سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ دیہاتی لوگ اسے
خوب اچھی طرح پہچانتے ہیں۔ رگڑ کر مل جاتا ہے۔ بجز زمین سے لے کر کئی نالوں اور غبروں
کے کناروں پر پایا جاتا ہے۔ قدرت نے اسے غذائی اثرات سے مالا مال کر رکھا ہے۔ اس کی دو
تین قسمیں ہیں۔ ایک ہرے پتوں اور ہلکے چمکے سبز رنگ کی ٹہنی والی دوسری گلابی شاخوں والی
اور تیسری قسم کانٹوں والی ہوتی ہے۔ ہرے پتوں والی چولائی کھانے کے کام آتی ہے۔ گرمی کے
موسم میں حدت کی وجہ سے کچھ لوگوں کو کھانے میں سوز ہو جاتی ہے۔ جلن سے پیٹھ پالانی
ہے۔ طبیعت بوجھل اور چڑچڑی رہتی ہے۔ ایسے میں چولائی کے ڈیڑھ چھانک تازہ پتے ایک
گلاس پانی میں رات کو بھگو دیتے اور صبح مل چھان کر چھٹی ملا کر لی جائے۔ ہفتے دس دن میں
آرام آ جائے گا۔

چولائی قبض کشا سبزی ہے۔ قویٰ سے کھی یا تیل میں پیاز سرخ کر کے لہسن اور
نمک مرچ ڈال کر چولائی کا ساگ پکائیے مزیدار بنے گا۔ جن لوگوں کو گردے مٹانے کی پتھری

چھین رہے تھے۔ یہ معدہ غذا صحیح طرح ہضم نہیں کرتا اور طبیعت بوجھل رہتی ہے۔ ایسے میں سوا اور پودینے کے پتوں کا تیل گرم پانی نکال کر اس میں چینی ملائی جائے اور اسے ایک کپ دودھ میں ملا کر پیا جائے تو دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور بوجھل پن دور ہو جاتا ہے۔ سونے کا عرق پتوں کے لیے مفید ہے، گراب واٹر میں ہاضمے کے لیے ڈالنے ہیں۔ گھریلو طور پر ساٹھ گرام سونے کے بیج کو کٹ کر تین پاؤ پانی میں پکائیے۔ تین چار جوش آنے پر اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر کر فریج میں رکھیں۔ شیر خوار بچوں کو ایک چمچ عرق پی پھل کے جوس میں ملا کر دن میں دو تین بار پلانے سے ان کی صحت اور ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ خواتین کو چاہیے جو بھی سلا یا رائے نہائیں اس میں چند پتے سونے کے شامل کر لیں۔ سونے کا تیل ہاضمے کی اصلاح کے لیے کام آتا ہے۔ صرف دو یا تین قطرے چینی میں ملا کر کھانے سے پیٹ کا درد نفعی اور قولنجی درد دور ہوتا ہے۔ سردی میں خشک کھانسی نکل کرے تو شہد میں دو تین قطرے سونے کا تیل ملا کر چاٹنے سے آرام آتا ہے۔ جو عورتیں بچوں کو دودھ پلاتی ہیں وہ اگر سونے کے بیج مٹا کر رکھ لیں اور آدھ کلو دودھ میں ایک تولیہ تین جوش دے کر ٹھنڈا کر کے چھان کر رکھ دیں اور صبح شام تین تین کھرت سے دوہا کرے گا۔ سونے کے عرق میں انار یا سنترے کا رس ملا کر شیر خوار بچوں کو پلانے سے وہ تندرست رہتے ہیں۔

خرنے یا کلفہ کا ساگ

اسے عرف عام میں کلفہ کا ساگ کہتے ہیں۔ ہرے پتوں والے ساگ میں حیاتیات اور معدنی نکلیات ہوتے ہیں اسی لیے صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔ پہلے زمانے میں ہر روز کوئی نہ کوئی بھری غذا میں شامل ہوتی تھی۔ پالک، میتھی، سویا، تخم بھجور، سرسوں کا ساگ مختلف طریقوں سے پکائے جاتے تھے جس سے متوازن غذا ملتی تھی۔ یہ ساگ غذا کے ساتھ ساتھ دوا کا کام بھی کرتے ہیں۔ ہرے پتوں کے ساگ کے ساتھ غذا کے ساتھ ساتھ دوا کا کام بھی کرتے ہیں۔ ہرے پتوں کے ساگ سے صحت اچھی ہوتی ہے انھیں کوئی بیماری نہیں ہوتی ہے اور قبض نہیں رہتا۔ خون میں تیز ابالی مادہ بڑھنے سے نئی نئی بیماریاں جنم لیتی ہیں لیکن ساگ پکھانے سے یہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔ جلد کے لیے بھی ہری سبز یا سفید ہیں۔ اس میں ریٹھ زیادہ ہونے کی وجہ سے معدہ ٹھیک رہتا ہے۔ آٹوں میں فضلہ رکھنے کی وجہ سے سڑا نہیں ہوتی۔ معدہ ٹھیک ہو تو صحت خود بخود بہتر ہوتی ہے۔ خواتین کے لیے ساگ پات کا استعمال خاص طور پر ضروری

ب۔ ایام حمل میں بچوں کو دودھ پلاتے وقت انہیں آئرن اور خون بنانے والے اجزاء کی مراد ہوتی ہے جو سبز پتوں سے خاصی حد تک حاصل ہو جاتی ہیں۔

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ خرفہ شوگر والوں کے لیے مفید ہے۔ یہ معدے اور بانی گری دور کرتا ہے اور اس کے کھانے سے جسم میں خشک آتی ہے اور پیاس کی شدت ختم ہوتی ہے۔ جن لوگوں کے لیے گوشت مضر ہو یا جسم میں خون کی حدت بڑھ چکی ہو وہ بکرے کے گوشت میں خرفہ پکا کر کھا سکیں تو گوشت ضرر نہیں دے گا۔ خرفے کے پراٹھے مزیدار بنتے ہیں۔ اس کے پتے باریک کاٹ کر ان کو چند منٹ کے لیے اچھے پانی کے اوپر چھلنی میں رکھیں۔ پھر اتار کر اس میں کوئی ہوتی سرخ مرچ، نمک اور سفید زیرہ ملائیے۔ اس کی روٹی پکائیے اور نمک یا اصلی کھی سے چھڑ کر کھا لیں۔

خرفہ پنے کی دال میں بھی پکاتا ہے۔ موگ کی دال اور خرفہ پکا کر روٹی یا چاول کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ خرفے کے بیج صفرا کو نکسین دیتے اور بخار میں پیاس بجھاتے ہیں۔ گری لہ سردی میں مفید ہیں۔ گجری گرمی گرمی کرتے ہیں۔ آلو اور خرفے کی بھجیا مزیدار بنتی ہے۔ خرفے کے پتے دھو کر کاٹنے۔ جن لوگوں کو کھانسی پسند ہو وہ اس میں آم چور یا شمار ڈال سکتے ہیں۔ دیے خرفے کے پتے ڈال کر بھلی آج پر بھون کر اتار لیجئے۔ اس کی بھجیا بنائیے۔ موگ یا پنے کی دلی ہوئی دال میں خرفے کے پتے ڈال کر پک لیجئے۔ ہر طرح یہ اچھا لگے گا۔

میتھی کا ساگ

میتھی کا ساگ عموماً گھروں میں پکا جاتا ہے۔ سردی میں باجرے کی روٹی کے ساتھ قدرت کا یہ تھو بہت اچھا لگتا ہے۔ قصور کی میتھی خوشبودار اور ڈالتے کے لحاظ سے بہترین ہوتی ہے۔ سوچی میتھی کے پکٹ عام مل جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو بادی بوسیر، کھانسی، دمہ یا کھشیا ہو ان کے لیے میتھی غذا اچھی ہے اور دوا بھی۔ بڑے بوزوں کو سردی بہت لگتی ہے میتھی کھا کر وہ سردی کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ جن لوگوں کو عموماً زلے زکام کی شکایت رہی ہو وہ بھلی آج پر میتھی چار ہری مرچوں کے ساتھ پکا کر کھا سکیں تو بہت فائدہ ہوگا۔

میتھی ہمیشہ بھلی آج پر معمولی سا پانی ڈال کر پکائیے تاکہ اس کے طاقت بخش اجزاء تم نہ ہو جائیں۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ یہ جسم کو گرمی اور توانائی دیتی اور قبض کو دور کرتی

پکائیں تو کوئی نقصان نہیں دیتا۔ جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو انہیں فائدہ بخشا ہے۔
بھوک نہ لگتی ہو تو موٹگی کی دال میں بھتوا ڈال کر پکائیے اور مریض کو کھلائیے۔ اسے
بھوک لگے گی اور توانائی بحال ہوگی۔ جسم میں خون قلع ہو کر ورم ہو جائے تو بھتوے کا ساگ
نہیں کر لگائیے۔ سوجن کم ہو جائے گی۔ پرانی کھانسی اور اسل سے مریض کو اس کا ساگ پکا کر کھانا
چاہیے۔ اس سے سینے میں جی بلغم نکلے گی اور آرام آئے گا۔ جو مریض بہت کمزور ہوں وہ
بھتوے سے روغن زیتون میں بھتوے کا ساگ پکا کر کھائیں۔ تیز قسم کے بخاروں میں بھتوے کا
ساگ پالک کے ساتھ پکا کر کھلائیے۔ گھیا اور ہرے دھننے کے ساتھ بھتوا پکا کر کھانے سے بخار
لی تیزی ٹوٹ جاتی ہے۔

آج کل بچوں اور بڑوں میں خون کی خرابی سے جسم میں سفید دانوں کا مرض دکھائی
دیتا ہے۔ یہ بڑھ چائیں تو پختلیری یا برس بن جاتا ہے۔ بھتوے کے موسم میں ایسے مریض
فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دن میں چار پانچ دفعہ بھتوے کے چوں کا تازہ رس سفید دانوں پر لگائیں
اور دن میں ایک بار بھتوے کا ساگ کھائیے۔ کچھ طبیب کہتے ہیں دو ماہ کے مسلسل استعمال سے
یہ داغ دور ہو جاتا ہے۔

بھارت میں بھتوے کے چوں کا رس جلی ہوئی جلد پر بھی لگایا جاتا ہے۔ قہض کی
سودرت میں اس کے پتے پانی میں پکا کر پانی چھان کر پیا جاتا ہے تاکہ کھل کر اجابت ہو جائے۔
بھتوے کے چوں کے پکڑے مبین میں بنا کر حوض سے کھائے جاتے ہیں۔ بھتوا پالک کے ساتھ
پکائیے۔ یہ سرسوں کے ساگ اور ہری مرچ کے ساتھ گھوٹ کر بھی پکایا جاتا ہے۔ اس کے چوں
لی بھیجا جاتی ہے۔ ملی جلی سبز میں اس آپ تھوڑا سا بھتوا ڈال سکتے ہیں۔



ہے۔ آلویتھی، آلو پالک، مٹھی، مٹھی مونگرے، قیر، گاجر مٹھی اور دال مٹھی لذیذ ہوتی ہے۔ کبھی
بھوننے کے بعد اس میں تھوڑی سی خشک قسمی مٹھی ڈالنے سے مزاد دو چند ہو جاتا ہے۔ اسی
طرح دال یا سبزی پکا کر کچھ بھر خشک مٹھی ڈالنے سے سالن مہلک اٹھتا ہے۔
مٹھی کے سچ پیشاب آور ہیں اور مردوں کے لیے خاص طور پر مفید ہیں۔ خاص کر
مضر و شام اور دوسرے ممالک میں ان کا طوطہ بنتا ہے جو سردی کے موسم میں کھایا جاتا ہے۔ اب
تو اسے مٹھائیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

مٹھی کے بچوں کا سفوف جو شاندار شوگر کے مریض کے لیے مفید ہے۔ طبیب صبح
نہا منہ تازہ مٹھی کوٹ کر اس کا پانی ٹمک ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے
اور سر کا درد ختم ہو جاتا ہے اور کراہی بھلا آسانی سے نکلتا ہے۔ دست آتے ہوں تو ایک یا دو مٹھی
کے پتے پکے سے کھی میں بھجھ کر پکائیے اور چاولوں کے ساتھ کھائیے۔ دست اور مروڑ ٹھیک ہو
جائیں گے۔ مٹھی کے سچ اور آٹے میں کر سہیں لگا کر دھونے سے سر کے بال گرنا بند ہو جاتے
ہیں۔ بال مضبوط اور گھنے ہوتے ہیں۔ آدھا تولہ مٹھی کے سچ اور آدھا تولہ سفید زیرہ کوٹ کر
چٹنی ملا کر کھانے سے دودھ پلانے والی مائیں فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ دودھ زیادہ ہو گا اور کر
مضبوط ہو جائے گی۔

مٹھی کے سچ آنٹوں کے ورم میں بھی فائدہ مند ہیں۔ بعض دفعہ خواتین کا دودھ زیادہ
ہو کر نقصان کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں مٹھی کے پتے چیں کر اس میں معمولی سا پانی ملا
کر سینے پر لیپ کر لیں تو دودھ خشک ہو جاتا ہے۔ دیہات میں مٹھی کے پتے پھوڑوں پر بطور
پلٹس باندھے ہیں۔
بھتوے کا ساگ

بھتوا مشہور ساگ ہے۔ چناب میں سرسوں کا ساگ بھتوے کے بغیر نہیں پکایا جاتا۔
بھتوے کے خواص بہت ہیں۔ اس کے کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے، بھوک لگتی ہے، طاقت
آتی ہے اور یہ ہر طرح کی بواہر اور پیٹ کے کیکروں کے امراض میں مفید ہے۔ اس کی تاثیر
سرد ہے۔ گرم مزاج لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ یہ قہض توڑتا ہے۔ سینے اور حلق کو نرم اور
گرمی کو دور کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس
میں تھوڑا سا گرم سلا ڈال دیں تو اس کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔ چند روز گوشت کے ساتھ بھتوا

سے چار فٹ نیچے اگر سخت تھہ پائی جاتی ہو تو اس کی نشوونما رک جاتی ہے۔ زیادہ ریشمی زمین میں جڑیں کمزور ہونے کے باعث آندھی اور طوفان سے اکھڑ جاتی ہیں۔ چیکو زمین میں کسی حد تک نمکیات کو برداشت کر لیتا ہے اور ہلکے کھارے پانی میں بھی اس کی کاشت ہو سکتی ہے۔ بھارت کا علاقہ ”گھول واڈ“ جو چیکو کی کاشت کے لئے مشہور ہے اس میں ہم کا پانی سطح زمین سے نیچے قریباً ایک فٹ تک پہنچ جاتا ہے اور تھور زمین پر پھیل جاتا ہے۔ ان حالات کے باوجود درختوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور وہ خوب پھلتے پھوٹتے ہیں۔ ہمارے ہاں کراچی کے طبر والے باغات میں اکثر کنوؤں کے تنکین پانی سے کاشت کی جاتی ہے مگر چیکو کے درخت متاثر نہیں ہوتے۔

افزائش کے طریقے

چیکو کے پودے ’ج‘ پیوند‘ قلموں اور گٹی (Goottee) سے حاصل کیے جاسکتے ہیں لیکن ’ج‘ سے حاصل کئے جانے والے پودے قد قامت میں مختلف ہوتے ہیں اور ان کی لذت اور پیداوار میں نمایاں فرق ہوتا ہے اس لئے چیکو کے پودے تخم ریزی سے نہیں حاصل کئے جاتے۔ چیکو کی ٹہنیاں نصف یا پون اچھ موٹی کی جاتی ہیں اور ان کی ڈیڑھ تا دو اچھ چوڑی چھال اتاری جاتی ہے۔ مٹی اور گوبر میں ملائے ہوئے کچڑ کو اس زخم پر لگا کر اوپر سن کی بوری کے کپڑے کی پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ گٹی کہتے ہیں۔ اسے روزانہ ہلکا ہلکا پانی دیا جاتا ہے جو گٹی کے اوپر مٹی کے برتن سے ملتا رہتا ہے۔ اس سے جڑیں نکلنے کے لئے قریباً ایک سال کا عرصہ چاہئے۔ بھارت میں گٹلیوں کو جون میں تیار کیا جاتا ہے اور انہیں جون تا ستمبر والی بارشیں پانی سے غم آلود رکھتی ہیں۔ پھر انہیں اکتوبر تا جنوری ہاتھ سے پانی دیا جاتا ہے۔ جب ان کی جڑیں نکل آتی ہیں تو موسم بہار میں ان کو جدا کر کے گٹلوں میں رکھا جاتا ہے۔ تیار کی ہوئی گٹلیوں میں سے قریباً پچاس فیصد ضائع ہو جاتی ہیں۔

حیدر آباد میں چیکو کے پودے کھرنی پر پیوند کیے جاتے ہیں۔ کھرنی کے پھل اپریل کے آخر میں فروخت ہونے کے لئے آتے ہیں۔ ایک سیر پھل سے ایک چھناک ’ج‘ حاصل کیا جاسکتا ہے اور فی چھناک چھ تا سات سوچ ہوتے ہیں۔ ’ج‘ کو اچھی طرح تیار کی ہوئی کپڑیوں میں لگایا جاتا ہے۔ ’ج‘ ہونے سے قبل چوبیس گھنٹے تک پانی میں بھگونے سے ان کی روشنی جلد ہوتی ہے۔ ریشمی زمین میں یہ بہت جلد آگے ہیں۔ کپڑیوں میں ’ج‘ لگانے کے بعد سوکھی گھاس یا چوں کی تھہ ان پر پھیلائی جاتی ہے۔ کپڑیوں کو روزانہ پانی دیا جاتا ہے۔ ’ج‘ تین یا چار دن

چیکو

چیکو پاکستان کے نوارد پھلوں میں سے ایک ہے۔ اس کی کاشت پاکستان کے جنوبی ساحلی علاقوں میں تقریباً چالیس سال سے ہو رہی ہے۔ اسے میکسیکو کی زبان میں سیکو پٹ (Tzicozapti) کہتے ہیں اور اسی ملک سے اس پھل کی ابتدا ہوئی ہے۔ شاید اسی نام سے چیکو کا نام اردو میں مروج ہوا۔ میکسیکو سے یہ پھل فلوریڈا (امریکہ) ’جیکا‘ فلپائن سری لنکا بھارت انڈونیشیا اور پاکستان میں پھیلا۔ بھارت میں ممبئی اور سورت کے درمیانی ساحلی علاقے اور آندھرا چیکو کے لئے مشہور ہیں۔

پاکستان میں اس کی کاشت حیدر آباد کراچی تھر پارکر اور نواب شاہ کے اضلاع میں ہوتی ہے۔ گول یا بیضی شکل کے چیکو جن کا وزن دو تین چھناک ہوتا ہے کھانے میں بہت میٹھے اور لذیذ ہوتے ہیں۔ چیکو کی کاشت اتنی مشکل نہیں۔ چونکہ کثرت سے پھل لاتا ہے اس لئے اس کی کاشت روز بروز مقبول ہو رہی ہے۔

چیکو گرم علاقوں میں ہوتا ہے۔ بہت سردی کو برداشت نہیں کر سکتا اس لئے وہ خطے جہاں شدت کی سردی ہوتی اور کبر پڑتی ہے چیکو کی کاشت کے لئے موزوں نہیں۔ حیدر آباد ڈویژن کے اضلاع میں گاہے گاہے کبر پڑنے سے چیکو کی فصل کو نقصان نہیں پہنچتا۔ غلام محمد بیراج سے آب پاش ہونے والے جنوبی حصے میں چیکو کی کاشت کو فروغ دینے کے وسیع امکانات ہیں۔

مناسب زمین

چیکو کی کاشت ہر قسم کی زمین میں کی جاسکتی ہے لیکن ریشمی زمین اس کے لئے نہایت موزوں ہے۔ جنوبی بھارت میں لال مٹی کی پتھریلی زمینوں اور پہاڑیوں کی ڈھلوانوں پر بھی اس کی کاشت ہوتی ہے۔ کچنی مٹی کی بھاری زمین اس کے لئے ناموزوں ہے۔ سطح زمین

مصور جم جانے سے بھی یہ متاثر نہیں ہوتا۔

میرپور خاص کے سرکاری باغ میں کئے ہوئے تجربات کی بنا پر فندرچہ ذیل سفارشات لی جاتی ہیں:

- 1- اڑھائی سن گوبر کی گلی سڑی کھاد (ایک پونڈ نائٹروجن) فی پھل دار درخت فروری کے پہلے پختہ میں دینی چاہیے۔
 - 2- سات سیر پھلی کی کھاد (ایک پونڈ نائٹروجن) اپریل کے پہلے پختہ میں دینی چاہئے۔
 - 3- سات سیر پھلی کی کھاد (ایک پونڈ نائٹروجن) جولائی کے آخری پختہ میں دی جائے۔
- اگر پھلی کی کھاد با آسانی حاصل نہ ہو سکے تو ایسٹوئم سلیفٹ بحساب اڑھائی سیر فی پودا استعمال کرنی چاہیے۔

چونکہ پودوں کے مکمل طور پر بڑھنے اور زمین پر پھیل جانے میں آٹھ دس برس کا عرصہ لگ جاتا ہے اس دوران درمیانی زمین میں بھری یا چارہ آسانی سے کاشت کئے جاسکتے ہیں۔ خالی رقبے میں ان فصلوں کی کاشت سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔

چیکو کے پودوں کو شاد تراشی کی چنداں ضرورت نہیں۔ صرف شنگ اور ناکارہ شاخیں کاٹنی چاہئیں۔

چیکو کے پودے تقریباً تیسرے سال پھل دینا شروع کر دیتے ہیں، لیکن پانچویں یا چھٹے سال اچھی طرح سے پھلتے ہیں۔ سچے لگائے ہوئے پودے آٹھ دس سال بعد پھل دینا شروع کرتے ہیں۔ تیس برس کے بعد ان کے پھلنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ پودے سارا سال پھول دیتے ہیں، لیکن موسم بہار اور گرمیوں کے آخر میں بکثرت پھلتے ہیں۔ سال میں دو فصلیں حاصل کی جاتی ہیں۔ اپریل تا جون فصل اچھی ہوتی ہے۔ سردیوں میں آٹھ دس فصل کم ہوتی ہے۔ باروری کا انحصار اقسام پر ہے۔ گول پھل اور اقسام کم پھلتی ہیں اور بیٹوی اقسام بکثرت پھل دیتی ہیں۔ چھ یا بارہ پونچھ فی درخت حاصل کئے جاتے ہیں۔

پختہ پھل کی تیاری

پھل جب پودے قد و قامت کے ہو جائیں تو انہیں توڑ لیتا جائے۔ تیار ہونے پر ان کی رنگت ہلکی سرخ سے تبدیل ہو کر ہلکی بھری یا چلی ہو جاتی ہے۔ پھلوں کو ڈیڑھ گھنٹے دودھ نہیں نکلتا۔ درخت سے پھل توڑتے وقت ان کو زمین پر نہ گرنے دیا جائے۔ انہیں لکڑی کے کریوں میں بند کیا جاتا ہے اور دو چار پانچ دن میں نرم اور مٹھے ہو کر کھانے کے قابل ہو جاتے

میں آگ آتا ہے۔ ان کی افزائش بہت سست ہوتی ہے۔ ایک سال کے عرصے میں مشکل سے 4 تا 5 انچ تک بڑھتے ہیں۔ فروری مارچ میں انہیں دوسری کیاریوں میں تبدیل کیا جاتا ہے۔

کھرنی کے ان چھوٹے پودوں کو ذخروں میں ٹڈیاں نقصان پہنچاتی ہیں اس لئے حفاظتی تدابیر بہت ضروری ہیں۔ پودے لگانے کے بعد سال ڈیڑھ سال میں وہ پیوند کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ان کو مٹی سمیت زمین سے نکال لیا جاتا ہے۔ ان پر چیکو کے جتنے چڑھائے جاتے ہیں۔ پیوند کا وہی عام طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ جو آسموں میں رائج ہے۔ چار مہینے میں یہ پیوند تیار ہو جاتا ہے۔ انہیں جدا کر کے فروخت کرنے سے پیشتر پودے کو گھر میں رکھا جاتا ہے۔ کھرنی کی کمیابی اور اس کی سست افزائش نسل کے باعث چیکو کو فروغ دینے میں کئی دشواریاں حائل ہیں۔ بھارت میں کھرنی کے خوردہ پودے کثیر تعداد میں جنگلات سے حاصل ہو جاتے ہیں۔ کھرنی سے حاصل شدہ پودے بکثرت پھل لاتے ہیں۔

پودے لگانا

پودے لگانے کے لئے زمین اچھی طرح تیار کی جاتی ہے۔ دو چار مرتبہ ہل چلایا جاتا ہے اور ذیلے توڑ کر بائیک کر لئے جاتے ہیں۔ 35 فٹ کے فاصلے پر 3x3x3 فٹ کے گڑھے کھودے جاتے ہیں۔ سندھ کے پرانے باغات میں تیس فٹ پر لگائے ہوئے پودے آج بھی ملے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اس لئے 35 فٹ کے فاصلے پر پودے لگانے چاہئیں۔ گڑھوں کی مٹی ایک مہینے تک ہوا اور سورج کی کرنوں سے متاثر ہونے کے لئے کھلی چھوڑ دی جاتی ہے تاکہ وہ اچھی طرح بیٹھ جائے۔ پودوں کو فروری مارچ یا اگست ستمبر میں لگایا جاتا ہے۔ مذکورہ بالا مہینوں میں حیدر آباد ریجن کی آب و ہوا بہت مرطوب ہوتی ہے۔

آب پاشی اور کھاد

چیکو کے پھلدار پودوں کو مہینے میں دو تین مرتبہ پانی دیا جاتا ہے۔ پانی دینے میں تاخیر سے پھول گر جاتے ہیں اور بار آوری پر برا اثر پڑتا ہے۔ پاکستان کے جنوبی علاقے میں چونکہ موسم گرم و طویل اور شدید ہوتا ہے لہذا ہفتہ وار پانی دینا زیادہ مناسب ہے۔ بھارت میں چیکو کے علاقے میں گرمیوں کے موسم میں متواتر بارش ہوتی ہے اس لئے پانی صرف اکتوبر کے بعد دیا جاتا ہے۔ جن باغات میں پانی یا قاعدہ دینے کی سہولتیں میسر ہیں وہاں پیداوار بکثرت ہوتی ہے۔ بارش کے ایام میں پانی گہرائی تک پہنچ جاتا ہے۔ ممکن پانی کے استعمال سے مرچ بھی درمیانی فصلوں کی کاشت ناممکن ہو جاتی ہے۔ لیکن چیکو پر کوئی برا اثر نہیں ہوتا تھا کہ زمین پر

ہیں۔ پھلوں کی کوئی کمیاری کر بیگ نہیں کی جاتی تاہم پھلوں کے سائز کے مطابق انہیں چھوٹے بڑے اور درمیانے سائز کے گریڈوں میں جدا جدا کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔

چیکو کی اقسام

حیدرآباد و دہلی میں چیکو کے باغات میں تین قسم کے درخت پائے جاتے ہیں۔

- 1- درخت کی ٹہنیاں سیدھی اور شاخیں یکساں۔
- 2- درخت کی ٹہنیاں کھلی اور شاخیں یکساں۔
- 3- درخت کی ٹہنیاں پھیلی ہوئی اور بے ترتیب ان درختوں پر دو طرح کے پھل پائے جاتے ہیں:

(1) بیضی گول

بچے کی جانب نوک دار درمیان میں پھیلا ہوا اور چوٹی کی جانب پھر نوکدار ہوتا ہے۔ ان پھلوں میں بیج اکثر ایک سے زائد نہیں ہوتا۔ پھل کا قطر وسط میں پانچ سینٹی میٹر کے لگ بھگ اور وزن تقریباً تین اونس ہوتا ہے۔ گول پھل درمیانی حصے میں چھ سات سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے اور چار پانچ اونس وزنی ہوتا ہے۔ اس میں بیج ایک سے زائد ہوتے ہیں۔ بیضی شکل کے پھل اکثر بیٹھے ہوتے ہیں۔

ضرور رساں کیڑے

حیدرآباد و دہلی میں نقصان دہ امراض سے چیکو محفوظ ہے۔ صرف ایک کیڑا بہت نقصان پہنچاتا ہے جو پودوں کی کلیوں اور پتیوں پر حملہ آور ہوتا ہے۔ وہ مڑی کی طرح پتیوں میں جالے بنا کر انہیں جوڑ دیتا ہے اور اس طرح محفوظ جگہ میں اپنی خوراک حاصل کرتا رہتا ہے۔ لیڈ آرمینٹ کے سپرے سے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

میرپور خاص کے سرکاری باغ میں 12 فیصد بی ایچ سی 150 فیصد گیان پانی میں 2 پونڈ 75 فیصد ڈی ڈی ٹی کے ساتھ ملا کر سپرے کرنے سے چیکو کا کیڑا بڑی حد تک ختم کیا جاسکتا ہے۔ ڈسپلینس تین چار پونڈ فیصد گیان پانی میں استعمال کرنے سے بھی اس پر قابو پایا گیا ہے۔ پھلوں میں کبھی کبھی بورر کا حملہ ہوتا ہے۔ لیکن اسے یہ کیڑا بہت کم نقصان پہنچاتا ہے۔

چیکو ڈبوں میں بھی بند کیا جاتا ہے اور اس سے جیم (JAM) اور سکویش بھی بنائے جاسکتے ہیں۔

خوبانی

مسماہ حسن

میری آخنی ملازمت کے سلسل میں گلگت میں رہیں۔ ملازمت کے دوران انہوں نے سارے علاقے کھوم پھر کر دیکھے۔ لاہور واپس آئیں تو ہم لوگوں کو مختلف جڑی بوٹیوں اور خوبانی کا تیل بطور تحفہ پیش دیا۔ انہوں نے بتایا کہ شروع شروع میں کام بہت تھا۔ میرے سر میں درد رہنے لگا۔ کھانے پینے کو طبیعت راغب نہیں ہوتی تھی۔ چائے اور رد کی گولیاں کھا کر میرے سر میں چکر آنے لگے۔ طبیعت اتنی خراب ہوئی کہ جی چاہتا تھا ہر وقت لیٹی رہوں۔ ایک مقامی عورت نے میرا حال دیکھا تو بے ساختہ بولی: ”تم خوبانی کیوں نہیں کھاتی ہو؟ آج میں تمہیں ناشتا بنا کر دوں گی۔ دو چار دن میں تم ٹھیک ہو جاؤ گی۔ ہم لوگ بہت کام کرتے ہیں پھر بھی بیمار نہیں ہوتے۔ کیونکہ ہم خوبانی بہت کھاتے ہیں۔“

اس عورت نے سات آٹھ بڑی خوبانیاں لے کر ان کی گھٹلیاں نکالیں اور ڈیڑھ پاؤں دودھ میں انہیں کینے کے لئے آگ پر رکھ دیا۔ دو بڑی الائچی کے دانے اور آدھ چمچی سولف کوٹ کر اس میں ملائی۔ ایک چمچ چینی ملا کر کھیر کی طرح گاڑھا ہونے پر اتار لیا۔ جب خوب ٹھنڈا ہو گیا تو کینے لگی: ”اب ناشتا کر لو۔ چائے بھی نہیں پینی اور سردی گولی بھی نہ کھانا۔ سات آٹھ دن ای طرح کھیر بنا کر کھاؤ۔ اور رات کو سوتے وقت خوبانی کا تیل سر پر اچھی طرح لگا کر مالش کرو۔ تم ٹھیک ہو جاؤ گی۔ اس کے بعد روزانہ خوبانیاں کھانا صحت مند رہو گی۔“

آخنی نے بتایا کہ واقعی خوبانی کے تیل کی مالش سے میرے سر کا درد دور ہو گیا اور مزید ارشائے سے نسیم میں توانائی آ گئی۔ پھر میں نے مشاہدہ کیا کہ خوبانیاں کھانے سے یہ لوگ اتنے تندرست اور توانا رہتے ہیں۔ ان کی عمریں بھی طویل ہیں اور بیمار بھی نہیں ہوتے۔ باہر سے جو لوگ آتے ہیں وہ گلاب کے ڈوڈوں کی چائے اور خوبانیاں پسند کرتے ہیں۔ خوبانی کی گری سے جو بادام نکلتے ہیں ان میں بادام سے زیادہ تغذیہ بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ وہ ڈاکٹروں

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

خوبانی کا مغز بڑے کام کا ہے۔ چھوٹے بڑے جوزوں کے درد کے لئے مفید ہے۔
ان پھول رہا ہو ہاضمہ خراب رہتا ہو تو مغز خوبانی ایک تولہ ایک بڑی الائچی کے واسے اور
وانف ایک تولہ پانی میں گھول کر سردانی کی طرح چیشی یا شربت بزدلی ملا کر پی لیجئے۔ اس سے
یشاب کھل کر آئے گا۔ ہاضمہ درست ہوگا۔

اعصابی درد ہو منہ سے بد بو آتی ہو نیند کم ہو جائے پیٹ میں گیس کی وجہ سے گڑگڑ
آی آواز آتی ہوں ہر وقت پیٹ بھرا رہے بھوک ننگی ہو تو خوبانی کا مغز کالی مرچ دار
پیشی سیاہ زیرہ اور حتم سویا دو دو تولہ کوٹ چیں کر رکھ لیجئے۔ صبح ناشتے میں ایک چمچی یہ سفوف کھا
کر دودھ دلی جائے یا دودھ کی لسی پی لیجئے۔ روزی نکتہ کلچہ وغیرہ نہ کھائیے۔ اگر اس طرح ممکن
نہ ہو تو کھانا کھانے کے بعد نصف چمچی صبح شام یہ دوا کھائیے۔ اس سے گیس کم ہوگی نیند آئے
گی اور ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔

خوبانی کا تیل سر کے بالوں کیلئے بے انتہا مفید ہے۔ اس کو لگانے سے بال مضبوط ہو
جاتے ہیں اور گر تے نہیں۔ ان کی سیاہی قائم رہتی ہے۔ پہاڑی عورتیں اپنے بچوں کے سر میں
خوبانی کی گری کا تیل شروع سے لگاتی ہیں۔ اس سے بچوں کے چہرے بھی شاداب نظر آتے
ہیں۔ وہ یہ تیل ڈنڈے کوئی کی مدد سے خود لگاتی ہیں۔ اس تیل کی خاصیت دیر تک برقرار رہتی
ہے۔ اگر یہ تیل خالص مل جائے تو اس میں تھوڑا سا تیل زیتون کا ملا کر سر میں لگائیے۔ نیند
خوب آئے گی اور بال گتھے اور مضبوط ہوں گے۔

جن کا چہرہ خشک رہتا ہو۔ وہ اس تیل کا مساج چہرے پر کریں۔ تو چہرے کی خشکی دور
ہو کر جلد صحت مند ہو جائے گی۔ اس تیل میں چند چیزیں اور ملا کر چہرے پر ماسک لگایا جاتا
ہے۔ جس سے چہرے کے حسن میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس تیل سے آپ ہاتھ پاؤں پر بھی مساج
کر سکتے ہیں۔

خوبانی کا تیل لگانے سے سکری دور ہوتی ہے۔ رات کو لگائیے اور اگلے دن سر
دھوئیے۔ پابندی سے دو تین ماہ لگائیے پھر فائدہ ہوگا۔ جن لوگوں کو بے خوابی کی شکایت ہو وہ
اس تیل کی ماسن کٹیٹیوں پر زیادہ کرائیں اور انگلیوں کی مدد سے تیل جذب کرائیں۔ اس سے
انہیں بہت فائدہ ہوگا۔

خونی بواسیر کے سریشوں کو سکھا آکر خوبانی کی گری اور کالی ہرڑ کا استعمال بتاتے
ہیں۔ یہ دونوں ہم وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیے اور سوتے وقت ایک چمچی سفوف

میں لے کر اور کم قیمت ہونے کے باوجود کم قیمت ہوتے ہیں۔

عام خیال یہ ہے کہ چین خوبانی کا اصل وطن ہے۔ یونان اٹلی انگلستان میں اس کی
کاشت کی جاتی ہے۔ اس کا سائنسی نام *Prunus Armeniaca* ہے۔ پاکستان میں پتڑاں
گلگت ہنزہ اور بلتستان میں خوبانی کے باغ عام نظر آتے ہیں۔ پشاور مردان ہزارہ اور کوہاٹ کے
اضلاع میں بھی اس کے باغات ہیں۔ وادی کریم شالی و جنوبی وزیرستان مالاکند اہنچی اور اس
کے ملحقہ علاقوں میں جنگل اور مقامی خوبانی کے درخت کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ کشمیر
بلوچستان اور پنجاب کے بعض علاقوں میں بھی خوبانی ہوتی ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ریل
فرخ نیوکیپ اولڈ کیپ سفیدہ بونی پٹنم مورپاک چار مغز شکر پارہ مشہور اقسام ہیں۔

خوبانی خشک بھی کی جاتی ہے۔ اسے ڈبوں میں شیرے کے ساتھ بند کیا جاتا ہے۔
خوبانی کا جیم بہت پسند کیا جاتا ہے۔ خشک خوبانی میں بھی وہی فوائد ہیں جو تازہ پھل میں ہوتے
ہیں۔ گلگت میں خوبانی سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کر لی جاتی ہے۔ اس علاقے میں سلطان
جیسے موڈی مرض کا نام و نشان نہیں شاید اس لئے کہ وہ لوگ خوبانی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔
خوبانی کی چٹنی مرہ اور اچار بھی اہم اچھا جاتا ہے۔

خوبانی انتہائی خوش ذائقہ اور دوا سن سی سے بھر پور پھل ہے۔ اس میں تمام دوائیوں اور
معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کو طاقت دیتا ہے اور قبض دور کرتا ہے۔ اس کے کھانے
سے آنتوں کی صفائی قدرتی طریقے سے ہوتی ہے۔ خون میں اضافہ ہوتا ہے اور غذا ہضم ہو جاتی
ہے۔ تازہ خوبانی کھائی جائے صفرا کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

معدہ بھاری لگنے لگس زیادہ ہے اور غذا کی نالی میں جلن ہو تو آپ خوبانی سے علاج
کریں۔ سات تا گیارہ خشک خوبانیاں صبح کھانے کے بعد پانی کی لسی پی لیجئے کسی نہ ملے تو سادہ
پانی پی جائے۔ آٹھ دس دن یہ ناش کرنے سے آپ کی تکلیف اختفاء اللہ دور ہو جائے گی۔

نزول زکام رہتا ہو۔ گلے میں خراش ہو تو آپ خوبانیاں کھا کر بلی نیم گرم پائے پی
لیجئے فائدہ ہوگا۔ خون میں تیزابیت بڑھ جائے تو بڑی اذیت ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں
تکلیف برداشت نہیں ہوتی۔ ایسے میں دھاتی چھٹاک خشک خوبانی اور ایک تولہ ایرانی عناب
رات کو نیم گرم پائے پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح چھان کر حسب خواہش نمک یا چینی ملا کر پی
لیجئے۔ اس سے خون صاف ہوتا ہے اور تیزابیت دور ہو جاتی ہے۔

خوبانی کا مزاج گرم ہے۔ تقریباً دو دھاتی گتھے میں ہضم ہو جاتی ہے۔

ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھائے۔ آہستہ آہستہ سفوف کی تعداد بڑھائیے۔ ڈیڑھ ماہ میں بواہر کا خون بند ہو جائے گا۔ تین ماہ کا کورس ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ پھل سبزیاں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تو سرسہ بھانے لگتے ہیں۔

خون کا سرطان قابل علاج ہے

طب مشرق کی بدولت جاب باب مرلیضوں کو حیات نو ملنے کے حیرت انگیز واقعات
حکیم عبدالوحید سیلانی

1982ء کی بات ہے۔ ستمبر کا مہینہ تھا۔ میں اپنے مطب میں بیٹھا ہوا تھا کہ فریڈرک شمشاد آ گئے۔ ان کے ہاتھ میں ایک مڑا اخبار تھا۔ کہنے لگے ”یہ 14 اگست کا پاکستان نامنبر ہے جس میں چھپا ہوا ایک خط آپ کے مطلب کا ہے۔“ میں نے خط پڑھا تو اس کا مفہوم یہ تھا: ہماری نوجوان بچی کو خون کا سرطان ہو گیا۔ ملک کے مختلف بڑے بڑے ہسپتالوں میں مارچ کر دیا مگر مرض بڑھتا گیا ہوا کی۔ حتیٰ کہ میڈیہسپتال لاہور والوں نے کہا کہ اب بچی کا چننا مشکل ہے لہذا اسے اپنے گھر لے جائیں۔ ہم ہسپتال والوں کی ہدایت کے مطابق اسے منڈی بہاؤ الدین لے آئے اور وہاں کے ہسپتال میں داخل کر دیا کہ جب تک سانس باقی ہے بچی طبی سہولتوں سے فیضیاب ہوتی رہے۔

علاج جاری تھا لیکن نپتنے کی امید نہیں تھی۔ ہم خود بھی مایوس تھے۔ ایک دن ہسپتال میں ہمارے جاننے والے صاحب ملنے آئے جو جاتے ہوئے کہہ گئے کہ اس علاقہ میں ”چچی بوٹی“ ملتی ہے۔ اگر آپ صبح شام تھوڑی سی بوٹی لے کر اسے پانی میں گھوٹ کر پلائیں تو امید ہے اللہ پاک فضل کرے گا۔ ہم روزانہ وہ بوٹی توڑتے، چار پانچ پتے پانی میں گھونٹے اور مرلیضہ کو پلا دیتے۔ یوں پندرہ دن گزر گئے۔

ایک دن میں مرلیضہ کے پاس بیٹھا ہوا تھا کہ اتفاقاً تین چار ڈاکٹر وہاں آ گئے اور میری موجودگی میں گفتگو کرنے لگے۔ موضوع بحث ہماری مرلیضہ کی زبان انگریزی تھی۔ میری وضع قطع سے یہ سمجھ کر کہ میں انگریزی نہیں جانتا وہ اس زبان کو سہارا بنائے باتیں کرنے لگے اور میں غور سے ان کی باتیں سننے لگا۔ ایک ڈاکٹر کہنے لگا ”مرلیضہ کی طبیعت بہتر ہو رہی ہے۔ خون کے سرخ ذرات میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ میرا خیال ہے یہ فلاں دوا کا اثر ہے۔

خوبانی کے ہر 100 گرام میں خوردنی اجزاء کا تجزیہ	
خوردنی اجزاء کا فیصد تناسب	86
رطوبت	85.5
لحمیات	1.2
چکنائی	0.3
زاکھ	1.1
حل پذیر شکر	2.8
غیر حل پذیر شکر	2.4
ریشہ	1.2

خوبانی کے جسم میں تھوڑے سے آلو بخارے ڈال دیے جائیں تو وہ اور بھی ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔ اس کی کھیر مرے کی بنتی ہے۔ کسرؤ میں خوبانی کے کٹڑے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی چٹنی خوش ذائقہ اور باضم ہوتی ہے۔ ناشتے میں سوکھی خوبانی کھانے سے جسم فرہ ہوتا ہے۔ عمر طویل ہوتی ہے اور بیماریوں سے انسان بچ جاتا ہے۔



دوسرا ڈاکٹر بولا ”یہ دوا تو ہم نے فلاں فلاں مریض کو بھی دی ہے لیکن اسے ذرہ برابر فائدہ نہیں ہوا۔ میرا خیال ہے کہ یہ فلاں دوا سے بہتر ہوئی ہے۔“

اب مجھ سے نہ رہا گیا“ میں نے ان کی بات کاٹ کر کہا ”ڈاکٹر صاحبان! آپ کا بتائی ہوئی ادویات ہم نے یہاں بھی اور دوسرے ہسپتال میں بھی استعمال کیں مگر فائدہ نہیں ہوا۔ اب ہم مریض کو کچی بوئی استعمال کروا رہے ہیں اور یہ اسی کا اثر ہے۔“

پہلے تو ڈاکٹروں نے انکار کیا مگر میرے اصرار پر انہوں نے اجازت دے دی کہ کچی بوئی مریض کو استعمال کروا رہوں۔ کئی دن تک یہ دوا استعمال کرائی گئی اور وہ مریض جس کی زندگی سے ہم مایوس ہو چکے تھے صحت یاب ہو کر گھر آ گئی۔

خط لکھنے والے صاحب نے ڈاکٹروں اور اطباء سے یہ درخواست کی تھی کہ وہ اس گراں قدر بوئی پر تحقیق کریں اور اگر مفید ثابت ہو تو اسے دنیا میں متعارف کرائیں۔

میں نے فریڈرک شرشاک کا شعر یہ ادا کیا کہ انہوں نے میرے لیے تحقیق کا ایک نیا درپچہ کھولا۔ وہ ایک محب وطن پاکستانی استاد ہیں۔ غرض دواز سے مریض کی حیثیت سے میرے پاس آتے ہیں۔ پرانا مریض چونکہ آدھا طبیب ہو جاتا ہے اس لیے حکمت سے بھی شغف رکھتے ہیں اور بچی بوئی کے بارے میں خط پر پڑھ کر میرے پاس آ گئے۔

لیکن میں بچی بوئی کے نام سے بھی واقف نہ تھا۔ کئی مقامی اطباء سے پوچھا وہ بھی اس نام سے واقف نہیں تھے۔ مفردات کی جو جو کتاب مجھے دستیاب ہو سکی نکھال ڈالی لیکن کسی کتاب میں بچی بوئی کے بارے میں ایک لفظ بھی نہ ملا۔ ذہن میں خیال آیا کہ ہو سکتا ہے یہ کوئی مقامی نام ہو لہذا اس بوئی کا پتا کرنے کے لیے منڈی بہاؤالدین سے رابطہ قائم کیا جائے۔ وہاں یونیورسٹی کے زمانہ طالب علمی کے ایک میرے ساتھی محمد یونس رہتے تھے۔ میں نے انہیں خط لکھا اور وہاں جا پہنچا۔

وہ خود تو اس بوئی سے بلکہ طب سے بھی واقف نہیں تھے لیکن وہاں کے ایک معروف طبیب حکیم افتخار خفر کے پاس مجھے لے گئے۔ میں نے حکیم صاحب سے اس خط کا ذکر کیا اور ان سے بوئی کے معاملے میں مدد چاہی۔ فرمانے لگے ”اس بوئی سے میں اچھی طرح واقف ہوں۔ ہمارے علاقے میں دھما نہ کچی بوئی کہا جاتا ہے۔“

دھما نہ جناب کے میدانی علاقوں خصوصاً دواؤں کے کنارے رستی زمین میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ زمین پر پھٹی ہوئی کانٹے دار بوئی ہے۔ اس کا پتہ بہت چھوٹا ہوتا ہے اور کانٹوں

کے سرے پر جھول نکلے ہیں۔ پنجابی میں اسے دھماں بوئی کہتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک 5 گرام ہے۔ مفردات پر شائع ہونے والی کتب میں اسے مقوی معدہ و کبیر و دافع بخار اور ”سنی خون لکھا ہے۔ اس کے پتے لیون کے عرق میں ملا کر لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

میں نے اردو عربی اور انگریزی میں شائع ہونے والی کتب میں اس کے خواص پر نظر ڈالی سب نے اسے مصفی خون تو لکھا ہے لیکن خون کے سرطان کے لیے مفید ہونے کا کہیں ذکر نہیں۔ ہو سکتا ہے پہلے کسی نے اسے اس مرض میں استعمال ہی نہ کیا ہو یا صاحب تصنیف لوگوں نے تجربے میں نہ آئی ہو اور عام آدمی اس سے مستفیض ہوتے ہوں۔ پاکستان نامتو کے خط میں اس بات کا ذکر کہ ایک عام آدمی نے انہیں خون کا سرطان دور کرنے کے لیے اس کے استعمال کا مشورہ دیا“ ظاہر کرتا ہے کہ صاحب نسخہ نے پہلے بھی اسے استعمال کیا ہوگا۔

1984ء میں مجھے یہ نسخہ آڑانے کا موقع ملا۔ فیصل آباد سے ڈاکٹر سبطین کاظمی کا خط آیا کہ ایک مریض کے بارے میں مشورہ کرنے کے لیے وہ حاضر ہونا چاہتے ہیں۔ مقررہ تاریخ کو وہ تشریف لائے۔ رکی علیک سلیک کے بعد انہوں نے ذکر کیا ”میرے پاس حیدر آباد سے ایک خط آیا ہے۔ چونکہ خط سندھی زبان میں ہے اس لیے اس کا ترجمہ آپ کو سنانا چاہتا ہوں۔“ خط میں لکھا تھا کہ ایک مریض جس کی عمر چھتیس ستائیس سال ہے خون کے سرطان میں مبتلا جا مشورہ ہسپتال میں داخل ہے۔ اس کے خون کے سرخ ذرات کم سے کم ہو رہے ہیں۔ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ انہیں لاہور لے جائیں۔ کیا آپ کو کسی ایسے ڈاکٹر کا علم ہے جو بلڈ کیمر کا علاج کر سکے؟

میں نے ڈاکٹر صاحب سے پاکستان نامتو والے خط کا ذکر کیا۔ انہوں نے اطمینان کا اظہار کیا اور کہا ”مجھے آپ دوا دے دیں۔ میں انہیں بھجوا دیتا ہوں۔“ میں نے انہیں پندرہ دن کی دوا دی اور کہا کہ آپ مجھے وقت گزرنے پر فوراً اطلاع کریں۔ جب مقررہ روز گزر گئے تو ڈاکٹر صاحب کا جواب آیا ”مرض میں کوئی فرق نہیں پڑا لیکن گھر والوں کی خواہش ہے کہ پندرہ دن کی دوا مزید بھجوا دیں۔“

بذریعہ ڈاک دوا ارسال کر دی گئی۔ ایک ماہ گزرنے پر ڈاکٹر سبطین کاظمی پھر تشریف لائے۔ ان کے پاس سندھی زبان میں لکھا ایک لمبا چوڑا خط تھا جس میں تحریر تھا کہ اگرچہ افادتہ نہیں ہو لیکن خون کے سفید ذرات کم بننے لگے ہیں۔ سرخ ذرات میں جو کمی ہو رہی تھی وہ بھی نہیں ہو رہی لہذا آپ ایک مہینہ کی دوا اور بھجوا دیں۔ میں نے ڈاکٹر صاحب کو دوا دے دی۔

ایک ماہ گزرنے پر ڈاکٹر صاحب پھر لاہور آئے، مرینہ کی شفا یابی کی خوش خبری سنائی اور کہا کہ ہسپتال سے اسے گھر لے آئے ہیں لیکن اہل خانہ کی خواہش ہے کہ ایک ماہ کی دوا احتیاطاً مزید دے دی جائے۔

ساتھ ہی ڈاکٹر صاحب کہنے لگے ”جب مرینہ ہسپتال چھوڑ رہی تھی تو ڈاکٹروں نے کہا مرینہ کو ہسپتال میں ہی رکھیں۔ اب وہ علاج کریں گے لیکن مرینہ کے والدین نے کہا ”با! جن کے علاج سے فائدہ ہوا ہے ہم تو انہی کا علاج جاری رکھیں گے۔“

ایک ماہ مزید گزرنے پر ڈاکٹر صاحب تشریف لائے اور کہنے لگے ”حکیم صاحب! مرینہ تو الحمد للہ ٹھیک ہو گئی ہے لیکن ہم ایک بات پر بہت حیران ہیں۔ بیماری سے پہلے مرینہ بانجھ تھی۔ اس کے کوئی اولاد نہیں ہوئی تھی لیکن اب اللہ کے فضل سے مرینہ امید سے ہے۔“ میں غصہ پڑا اور کہا ”ڈاکٹر صاحب! آپ کو معلوم ہے کہ میں نے مرینہ کو کیا دوا دی تھی؟“

کہنے لگے ”چھوٹی چھوٹی گولیاں صبح شام لیتی تھیں۔“

میں نے انہیں بتایا کہ یہ گولیاں حب اظہر الکہا ت ہیں اور بنیادی طور پر بانجھ پن کے لیے مفید ہیں لیکن اس میں اجزاء سے دو ایسے اسے کم ہیں کہ بیشکل ایک چاول کی مقدار میں کوئی بنتی ہے۔ اس کا وزن بڑھانے کے لیے اس میں ایک حصہ دوائی اجزاء اور آٹھ حصہ دھانسہ ڈالا جاتا ہے جس سے پنے کے برابر گولی بن جاتی ہے۔ میرے پاس چونکہ دھانسہ کی بنی ہوئی بھی دوا موجود تھی لہذا یہی دیتا رہا اور اس نے دونوں کام کر دیے۔ ڈاکٹر صاحب بہت خوش تھے۔ ظاہر ہے ان سے زیادہ لڑکی اور اس کے والدین خوش ہوں گے جو اپنی بیٹی کی زندگی سے مایوس ہو چکے تھے مگر ایک کرشماتی جزی ہوئی ہے اسے حیات نو عطا کی۔



دل کے آپریشن سے بچنے کا نسخہ

حکیم عبدالوہید سلیمانی

پانچ سال پہلے کی بات ہے میں مطب میں بیٹھا تھا۔ مرینہ آ جا رہے تھے۔ اچانک ذہن کی گھنٹی بجی چونکا اٹھا! تو دوسری طرف روزنامہ جنگ کے اشتہاری شعبہ ضمیر کے سربراہ شریف جاوید بول رہے تھے۔ میرے بے تکلف دوست ہیں! تیس تیس سال سے ان سے روابط ہیں مگر اس دن ان کی آواز میں پریشانی جھلک رہی تھی۔ پوچھنے پر بتایا ”کچھ دنوں سے طبیعت خراب ہے اور ڈاکٹروں نے بتایا ہے کہ میرے دل کے دو والو بند ہیں۔ اسٹیجو گرافی بھی ہو گئی اور بائی پاس بھی! میں اسٹیجو گرافی سے تو نہیں گھبرا گیا لیکن بائی پاس نہیں کروانا چاہتا۔ آپ کے پاس اس کا علاج! کوئی دسی نسخہ ہو تو بتائیے بلکہ تیار کر دیجئے۔“

میں ابھی جواب نہیں دے پایا تھا کہ مطب میں تین آدمی داخل ہوئے اور سامنے پڑی کرسیوں پر خاموشی سے بیٹھ گئے۔ انہوں نے بلوچی لباس زیب تن کیے ہوئے تھے کندھوں پر اجرک اور سر پر بلوچ طرزی ٹوپیاں تھیں! اس گفتگو میں مصروف رہا اور شریف جاوید صاحب کو یقین دہانی کراتا رہا کہ میرے پاس ایسا نسخہ موجود ہے جو انشاء اللہ آپ کے مرض کا قلع قمع کر دے گا مگر اس کی تیاری میں کچھ وقت لگے گا۔ بات ختم کر کے میں نے جوئی چونکا کھا ان آدمیوں میں سے ایک بولا ”سائیں! یہ کس کا فون تھا؟“

میں نے ذرا ناگواری سے کہا کہ ایک مرینہ کا۔ اس نے پوچھا ”مگر سائیں وہ کہتا کیا تھا؟ کہیں اس کے دل کے والو تو بند نہیں؟“

اب میں نے حیرانی سے اسے دیکھا جس نے یقیناً ہماری گفتگو سن لی تھی اور ہولے

سے سر ہلایا۔

”سائیں! ابراہنہ مائیں! آپ کے پاس تو اس کی دوائی موجود ہے۔ الماری سے نکالیں!

مرینہ کو بلائیں اور اس کے حوالے کریں۔“

جب انہوں نے بات ختم کی تو شریف جاوید صاحب بھی آگئے۔ میں نے انہیں یہی والی دی اور چند دن استعمال کرنے کے لیے کہا۔ کہنے لگے ”میری انجیو گرافی میں صرف بارہ دن باقی ہیں اور آپ چند دن کا علاج تجویز کر رہے ہیں۔“

”سائیں!“ میرے سہمنا نے کہا ”آپ دوا شروع کریں اللہ بھلی کرے گا۔“

شریف صاحب دوا لے گئے اور بارہ دن بعد فون پر اطلاع دی کہ پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں داخل ہونے جا رہا ہوں اور کل انجیو گرافی ہے دعا کہنے گا۔ دو دن بعد موبائل پر اطلاع دی ”ڈاکٹر میرے طبی معائنے کی رپورٹ دیکھ کر حیران رہ گئے کیونکہ تمام والو نمل ہوئے تھے۔“ اس کے بعد انہوں نے مزید چند دن دوائی استعمال کی اور الحمد للہ پچھلے ہو گئے۔

اس واقعہ کے چند دن بعد ایک بزرگ میرے پاس سرائے عالمگیر سے تشریف لائے اور فرمانے لگے ”میں شریف جاوید کا بڑا بھائی ہوں۔ میرے پاس ارد گرد کے علاقے سے دل کے کچھ مریض آتے ہیں۔ آپ وہی دوا پانچ مریضوں کے لیے عنایت کر دیں جو شریف جاوید کو دی ہے۔“ چند دن بعد وہ مزید مریضوں کے لیے دوا لے گئے۔ رفتہ رفتہ اس دوا کی شہرت ہو گئی روزانہ ایک دو مریض ہی دوا لے جاتے اور اللہ کے فضل سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ میں نے یہ دوا ان لوگوں کو بھی دی جن کے تین والو بند تھے۔ اللہ کے کرم سے انہیں بھی شفا ملی۔ حتیٰ کہ ایسے مریض جن کے سائے تین والو بند ہو چکے تھے وہ بھی شفا یاب ہوئے اور انجانا کے مریضوں نے بھی صحت پائی۔

1999ء میں مجھے خود دل کی تکلیف ہوئی اور تین والو بند ہو گئے۔ میں نے ایک ماہ یہی دوا استعمال کی الحمد للہ بالکل صحت یاب ہو گیا۔ عرق گلاب اور سونف اب میں دو آتشہ کے بجائے سہ آتشہ استعمال کرتا ہوں اور اسے قلبی کا نام دیا ہے۔ یوں اس کی تاثیر بڑھ گئی اور سینکڑوں مریضوں نے استفادہ کیا ہے۔ میں مستونگ کے اس سندھی نژاد کا شکر گزار ہوں جس نے انسانیت کی فلاح کے لیے مجھے اتنے اچھے نسخے سے آگاہ کیا جس سے میں بے خبر تھا حالانکہ وہ میرے ہی والد محترم کا تجویز کردہ تھا۔



اب میں نے اس کی طرف غور سے دیکھا اور اس سے سوال کیا ”آپ پہلی مرتبہ میرے پاس آئے ہیں پھر آپ کو کیسے پتا چلا کہ اس مریض کا علاج میرے پاس موجود ہے؟“

”دیکھئے! میں پہلے اپنا تعارف کرا دوں ہم لوگ مستونگ (بلوچستان) سے آئے ہیں۔ میں باقاعدہ طبیب نہیں بلکہ چنگ میں ملازم ہوں۔ آج سے 25 سال پہلے میرے ماموں کے دو والو بند ہو گئے تھے۔ مستونگ کوئٹہ اور کراچی سے علاج کرایا مگر خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ اس زمانے میں دل کا بائی پاس کراچی میں ہوتا تھا لیکن بہت گراں۔

”پھر میں نے آپ کے والد صاحب (حکیم محمد عبداللہ مصنف کنز الہجر بات) کو جہانیاں (ملتان) خط لکھا اور ساری کیفیت بیان کی۔ چند دن بعد ان کا جواب آیا۔ لکھا تھا: آپ کے ماموں کی بیماری کی تشویش ناک صورت حال کا علم ہوا۔ ایک دوائی اپنے پاس سے بھیج رہا ہوں دوسری بڑی دوا ڈاک ارسال نہیں کی جاسکتی۔ تھوڑی سی زحمت کر کے خود تیار کر لیجئے۔ جو دوا انہوں نے مجھے بھیجی وہ جوہر مہرہ، تھقی طب اسلامی کی مایہ ناز دوا جو دل کے لیے ہی نہیں بے شمار امراض کے لیے شفا کا پیغام ہے۔ اسے بعد از نماز عصر دو چاول کے دانوں کی مقدار میں استعمال کرنا تھا۔

”مجھے جس دوا کی تیاری کا کہا گیا وہ عمدہ اور تازہ گلاب اور سونف کا عرق کشید کر کے اسے دو آتشہ کرنا تھا۔ میں نے عرق نکالنے کے آئے (قرع ابقیہ جبکہ) سے عرق کشید کیا پھر دو بارہ بھپکا کر اپنی جوش یا یوں دو آتشہ عرق تیار ہو گیا۔

یہ عرق صبح ناشتے کے بعد نصف پیالی مقدار میں دینا تھا۔ پھر عصر کے بعد اتنی ہی مقدار میں لیکن دو چاول جوہر مہرہ کے ساتھ اور رات سوئے وقت چوتھائی پیالی عرق پیتا تھا۔ حکیم صاحب قبلہ نے چند دن کے لیے یہ نسخہ تجویز کیا تھا۔

”دو بیٹے بعد طبی معائنے کرایا تو دونوں والو نمل چکے تھے۔ تاہم استیصال میں نے انہیں نسخہ ایک ماہ تک استعمال کرایا۔ اللہ کے فضل و کرم سے میرے ماموں آج خوش و خرم زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اس واقعہ کے بعد میرے پاس ارد گرد کے علاقے سے بے شمار دل کے مریض آئے جنہیں میں جوہر مہرہ آپ کے دوا خانے سے اور عرق خود تیار کر کے دیتا رہا۔ اللہ نے بے شمار لوگوں کو اس نسخے کے فضل شفا دی۔ مجھے وہاں کے لوگ ”دل کا ڈاکٹر“ کہتے ہیں۔ سائیں! آپ کے والد صاحب کا نسخہ تھا وہ میں نے آپ تک پہنچا دیا اب آپ جائیں اور آپ کا کام۔“

ہمارے معاشرے میں مجروح ہو رہے ہیں آپ جانتے ہی ہیں۔ امیر اپنی جگہ پریشان ہیں غریب اپنی جگہ بے حال ہیں۔ دونوں مساوی طور پر امراض دل کا شکار ہیں۔ دیکھا جائے تو امیر امارت کے ہاتھوں مر رہے ہیں غریب غربت کے ہاتھوں مر رہے ہیں۔ مردوں رہے ہیں لیکن دونوں ایک دوسرے کے ”اندہر کھاتے“ کے احوال دل سے بے خبر ہیں۔ ہمارے اکثر لیڈر ان کرام چاہے ایوان حکومت کے اندر ہیں یا باہر دل کے امراض کا شکار ہیں اور ہارٹ سرجری اور درد دل کی دواؤں کے سہارے جی رہے ہیں۔ یہی حال اکثر صنعت کاروں اور بلند یا یہ فن کاروں کا بھی ہے۔ میرے پاس انجانا کے ایک مریض آئے۔ متوسط طبقہ سے تعلق رکھتے تھے۔ دل گیر ہو کر شکوہ کیا کہ گذشتہ سال سے دوائیں کھا رہا ہوں اور اب تو دوائیں بھی میری قوت خرید سے باہر ہو رہی ہیں۔ میں نے گزارش کی کہ محترمہ فطرت نے شاہ و گلداز دونوں کا دل ایک ہی جیسا بنایا ہے۔ لہذا مریضانی صورت میں دونوں کے لیے دل کی دوائیں بھی ایک ہی جیسی ہیں چاہے کوئی خرید سکتا ہے یا نہیں خرید سکتا۔

دل کے مریضوں کیلئے ایک شفا بخش روحانی نسخہ‘ بوساطت محترم ڈاکٹر خالد مسعود پرنسپل ہومیوپیتھک میڈیکل کالج لاہور پیش خدمت ہے۔ ضرورت مند اسباب سے درخواست ہے کہ اس سے استفادہ کریں اور دوسرے دوستوں کو بھی فائدہ پہنچائیں۔ دمہ کے مریض حضرات بھی اس روحانی نسخے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں انشاء اللہ تعالیٰ!

دل کا دورہ اور دمہ دل کو جانے والی خون کی رگوں میں رکاوٹ آ جانے سے دورہ پڑتا ہے۔ سانس کی نالیاں بند ہو جائیں تو سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ دونوں بیماریاں چھائی میں گھٹن سے پیدا ہوتی ہیں۔ قرآن مجید نے اس باب میں اپنی افادیت کا بڑا اہم تذکرہ فرمایا ہے۔

قَدْ جَاءَ نَعْلُكُمْ مُوَظِعَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ شِفَاءً لِّمَا فِي الصُّدُورِ (یونس: 57)

ترجمہ: (تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے ہدایت کا سرچشمہ آیا ہے۔ جو کہ سینے کے اندر کے مسائل کے لیے شفاء ہے۔)

اس آیت مبارکہ کو ”شام تین مرتبہ پڑھ کر مریض اپنے اوپر چھوٹ لے تو ان مسائل سے نجات ہو جاتی ہے۔

ایک بزرگ کے صاحبزادے کو دل کا دورہ پڑا انہوں نے کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی بجائے اپنے بیٹے پر قرآن مجید کی یہ آیت پڑھ کر ”صبح“ شام ”دیکھا۔ یہ نوجوان چند دنوں میں

دل

کے مریضوں کیلئے ایک روحانی نسخہ

ڈاکٹر ایم اے فاروقی

دل ہماری زندگی کا سرچشمہ ہے۔ اسی کے ”آن“ اور ”آف“ ہونے سے زندگی کی ابتدا اور انتہا کا تعین ہوتا ہے۔ کیونکہ حوالے سے دل ایک بے نظیر قسم کا پریشر پمپ ہے جس کی نظیر بنانا ممکن نہیں۔ یہ پمپ تقریباً ۱۰۰ گیلن خون فی منٹ پورے بدن میں گھماتا ہے۔ 24 گھنٹوں میں اندازاً ۲ ہزار گیلن خون وصول کرتا ہے اور پھر اُسے آگے بدن کے کونے کونے تک دھکیل دھکیل کر پہنچاتا ہے۔ عمر کے 70 برسوں میں دل کوئی اڑھائی ارب دفعہ مسلسل بغیر کسی وقفے یا آرام کے دھڑکتا رہتا ہے اور زندگی کو رواں دواں رکھتا ہے۔

دل ہمارے بدن کا مضبوط ترین عضو ہے لیکن آج کے پُر آشوب دور میں جو پائی ٹیک اور مادی دودھ کا دور ہے سیاسی افراتفری کا دور ہے۔ سماجی اور معاشرتی ٹوڑ پھوڑ، ظلم اور تشدد کا دور ہے۔ کشمکش‘ بے یقینی اور عدم تحفظ کا دور ہے۔ اور سب سے بڑھ کر شیطان دوستی اور خدائے پاک سے روگردانی کا دور ہے۔ دل بے چارہ چکنا چور اور کچھ نہ پوچھ ہو کر رہ گیا ہے۔ اس کی مضبوطی اور پائیداری شیشے کی طرح نازک بن کر رہ گئی ہے۔

بے شک انسان فطرت کا باغی جانور واقع ہوا ہے لیکن ان باغیانہ رویوں کا خمیازہ لازماً انسان کو ہی بھگتنا ہو گا۔

آخرت کو آپ تسلیم کریں یا نہ کریں میں سمجھتا ہوں کہ اس دنیا میں ہی صحت مند اور خوشحال زندگی کے لیے ہمیں خدا کی ضرورت ہے خدا کو ہماری ضرورت نہیں!

اس وقت پاکستان میں دل کے مریضوں میں بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ دل کے امراض کا جذبات کے ساتھ گہرا تعلق پایا جاتا ہے اور جس دور ناک انداز سے آج جذبات

وَلَقَدْ عَلِمْتُمْ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَخُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ. (الحجر : 99-97)

ترجمہ: ہم کو علم ہے کہ ان لوگوں کی باتیں تمہارے سینہ میں گھٹن پیدا کرتی ہیں۔ تم ان سے بے نیاز ہو کر اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کرو اور نماز پڑھتے رہو۔ اللہ کی عبادت اس یقین اور خلوص سے کرو کہ تم کو اس پر یقین کامل رہے۔

ان بزرگ کا معلوم ہونے پر ہم اپنے دل اور دمہ کے مریضوں کو پچھلے دس سالوں سے یہ مبارک آیت پڑھنے کی تلقین کرتے آئے ہیں۔ درود شریف کے ساتھ یہ آیت مبارک صبح شام تین مرتبہ پڑھنے اور نماز پڑھنے سے ان بیماریوں کا ایک بھی مریض ضائع نہیں ہوا۔ یہ اللہ کا فضل اور قرآن مجید کی برکت ہی ہے۔

ایک دو سالہ بچہ شدید دمہ میں مبتلا تھا۔ اس کو دو انہیں دینے کی بجائے قرآن مجید کی یہ آیت صبح شام تین بار پڑھ کر پھونکنے کی ہدایت کی اور گرم پانی میں شہد دینے کی ہدایت کی۔ اس بچے کو پچھلے دو ماہ سے دمہ کا ایک بھی دورہ نہیں پڑا۔ الحمد للہ قرآن مجید ہر حال میں شفا ہے۔

عمل مجرب برائے قوت دل

مندرجہ ذیل دُعا ہر فرض نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں اور دل پر پھونک دیا کریں۔ انشاء اللہ دل کی بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ (اول آخر درود شریف)

بِأَقْوَى الْقَوَائِدِ الْمُفْتَنَةِ قُوَّتِي وَقَلْبِي ه

ترجمہ: اے قوت والے قدرت و اقتدار والے مجھے اور میرے دل کو قوت دے۔

(مؤلف حضرت مفتی ولی حسن صاحب مدظلہ تعالیٰ۔ جامعہ عربیہ اسلامیہ کراچی)



دودھ

انجم حرم

اگر آپ دودھ پیتے ہیں تو شاہاش! لیکن اگر آپ دودھ نہیں پیتے تو اس بات کا یقین لے لیجئے کہ آپ نے ایک ایسی غذا سے خود کو محروم کر لیا ہے جس کا آپ کو زندگی کے ہر ہر موڑ پر ایک ناقابل یقین حد تک فائدہ ہونے والا تھا۔

دودھ نہ صرف خود ایک مکمل غذا ہے بلکہ بیماریوں کے خلاف ایک مضبوط ڈھال بھی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کو محافظ نڈاؤں کا بادشاہ تسلیم کیا جاتا ہے۔

دودھ پینے کی عادت کیوں ڈالی جائے اور اس کو کس طرح اپنے معمولات کا حصہ بنایا جائے یہ بحث کرنے سے پہلے ذرا ایک نظر اس کی حیاتیاتی صلاحیتوں پر ڈالیں۔

دودھ کے ایک سو گرام میں

85 فیصد

رطوبت

3.2 فیصد

پروٹین

4.1 فیصد

چکنائی

0.8 فیصد

معدنی اجزاء

(120 ملی گرام کیلشیم، 90 ملی گرام فاسفورس، 0.2 ملی گرام آئرن وغیرہ)

4.4 فیصد

کاربوہائیڈریٹس

قوی ادارہ صحت کی تحقیق کے مطابق جسم کو صحت مند اور چاق و چوبند رکھنے کیلئے کم از کم ایک گلاس دودھ روزانہ پینا ضروری ہے۔ اس سے کیلشیم سمیت آپ کے جسم کو اتنی غذائیت مل جاتی ہے جو جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ اپنے حال اور مستقبل کو زیادہ محفوظ اور مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو آج ہی سے ایک گلاس دودھ پینے کو اپنے معمولات کا حصہ بنا لیجئے۔

دودھ نہ پینے والے حضرات اسے دوا سمجھ کر پیتیں اور قدرت کے اس Power house سے استفادہ حاصل کر کے خود کو مضبوط و توانا بنیں۔

۱. آپ یقین مانیں دودھ ایک انوسیسٹ ہے جوانی کی انوسیسٹ بڑھاپے کیلئے تاکہ 35 سال کے بعد جب ہڈیاں کمزوری کی طرف مائل ہوں تو کیشیم کا جمع شدہ خزانہ آپ کے کام آ سکے۔ یہ کیشیم ہی کا کام ہے کہ وہ آپ کے دانتوں کو سفیدی بخشتا ہے دانتوں کو صحیح سمت اگاتا اور آپ کی جلد کو ہشاش بشاش رکھتا ہے۔

قوی ادارہ صحت کے ماہرین کے خیال کے مطابق 4 سے 8 سال کے بچوں کو 800 ملی گرام روزانہ کیشیم کی ضرورت ہوتی ہے اور اپنی یہ ضرورت وہ 2 سے 3 گلاس کم پکٹائی والے دودھ سے پوری کر سکتے ہیں جبکہ 9 سے 18 سال کے دوران جب ہڈیاں تیزی سے تشکیل پاری ہوتی ہیں ایسے میں 1300 ملی گرام کیشیم روزانہ لینی چاہئے دودھ کے علاوہ یہ ضرورت ہرے سب سے والی ہزیروں اور دیگر چیزوں سے بھی حاصل کی جا سکتی ہیں البتہ دودھ اس کا بہترین اور آسان ذریعہ ہے۔ کیشیم کی مناسب اور متوازن مقدار کی ضرورت کو پیش نظر رکھنے کے لئے فیصلہ اکیڈمی آف سائنس کا چارٹ ملاحظہ کریں۔

کیشیم کی مقرر کردہ مقدار فی دن کے حساب سے

پیدائش سے 6 ماہ کی عمر کے بچے کیلئے	210 ملی گرام
6 سے 12 ماہ	270 ملی گرام
1 سے 3 سال	500 ملی گرام
4 سے 8	800 ملی گرام
9 سے 13	1300 ملی گرام
14 سے 18 اور (حمل کے دوران)	1300 ملی گرام

دودھ کے فوائد سے قطع نظر اب یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنی خوراک میں کیشیم کے حصول کے لئے کوئی سا بھی طریقہ استعمال کریں۔

جسم میں کیشیم کے حصول اور مختلف غذائی اجزاء کی افادیت کے علاوہ گائے کے دودھ میں اللہ تعالیٰ نے حیرت انگیز شفا کی تاثیر رکھی ہے دودھ کو مختلف امراض و عوارض میں استعمال کرنے کا رواج بہت پرانا ہے خاص طور پر کھانا نزدیک دودھ معدے میں تیزابیت اور سینے

کی جلن کی بیماری میں ایک تسکین بخش غذا ہے۔ دودھ میں الکی بنانے والے اجزاء وافر مقدار میں ہوتے ہیں اس لئے دودھ کو ہضم کرنے کے لئے معدے کو بہت سا تیزاب استعمال کرنا پڑتا ہے چنانچہ دودھ پینے سے تیزابیت اور سینے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ دودھ کا باقاعدہ استعمال اعضاء، ہضم میں تیزابیت کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

اس کے علاوہ دودھ کا استعمال نیند کے نہ آنے کی شکایت ہے جس کے باعث راتیں شدید تنہائی کا شکار ہو کر آپ بے اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے جس کے باعث راتیں شدید تنہائی کا شکار ہو کر آپ کو ذریش میں جلا کر دیتی ہیں تو آج ہی اس نسخے پر عمل کریں۔ نیند کے لیے ہسٹر پر جانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا رات کے کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ایک گلاس نیم گرم دودھ شہد یا چینی ایک چمچ کے ہمراہ استعمال کریں انشاء اللہ نیند ضرور آئے گی اور بار بار آنے لگے گی شکایت بھی نہ رہے گی۔ اور اس کا دوسرا بڑا فائدہ یہ ہو گا کہ قبض بھی نہ ہونے پائے گی۔ البتہ اگر قبض پرانا ہو تو ایک گلاس گرم دودھ میں حسب پسند میٹھا ڈالنے کے ساتھ اگر 10 گرام (بیک باڈیج) روغن بادام ڈال لیا جائے تو اس مرض سے بھی بغیر کسی دوا کے شفا حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دودھ اور شہد کا باقاعدہ استعمال مردانہ کمزوری کا موثر علاج ثابت ہوا ہے۔ ہمارے ہاں بڑی بوڑھیوں نے دودھ کی افادیت کو تجرباتی طور پر استعمال کیا اور آئندہ نسلوں کے لیے اس کی اکثر کو منوایا ہے۔ مثلاً چوٹ لگ جانے کی صورت میں یا پکا کرٹ لگ جانے کے بعد گرم دودھ میں ایک چنگلی ہلدی ڈال کر پینے سے کمزوری رفع ہو جاتی ہے اور اندرونی چٹوں کو ٹھوکر میسر آتی ہے۔ اسی طرح گرم دودھ میں اسلی گھی ملا کر پالنے سے نحیف و کمزور حاملہ خواتین کی صحت بہتر ہوتی ہے جس سے بچے کی نمو اچھی ہونے کے ساتھ بوقت ولادت بچگی میں آسانی ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کو اطبا عموماً سادہ دودھ پینے کا مشورہ دیتے ہیں جبکہ دودھ میں گھی یا روغن بادام استعمال کروانے کا مشورہ نویں مہینے کے آغاز کے ساتھ دیا جاتا زیادہ مناسب ہے۔ بہر حال دودھ کی افادیت سے انکار کسی بھی عمر اور حالت کے انسان کے لئے ممکن نہیں۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ دودھ کو بائگل ترک کر دینے والوں کی صحت جلد گرنے لگتی ہے خواہ وہ کیشیم کی مخصوص مقدار کسی اور ذریعے سے لے بھی رہے ہوں پھر بھی ان افراد کی صحت کا دودھ پینے والے افراد کی صحت سے موازنہ کرنے کے بعد ایک واضح فرق دیکھنے کو ملا۔

دودھ کے بارے میں ایک شکایت دیکھنے میں یہ آتی ہے کہ اس کو ہضم کرنے میں بعض لوگوں کو دشواری ہوتی ہے۔ عموماً یہ شکایت اور اس شکایت کا سبب اس کو پینے کی عادت کا

نہ ہونا ہی ہے۔ دودھ کے نہ ہضم ہونے کی ایک بڑی وجہ دودھ کو بہت زیادہ ٹھنڈا کر لینا یا برف ملا دودھ پینا بھی ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے فوراً بعد بھی دودھ کا استعمال جلد ہضم نہ ہونے کا باعث ورنہ ایسی ہلکی پھلکی مکمل غذا کی شکایت ہونا حیرت انگیز ہے۔

لیکن اس سب کے باوجود اگر پھر بھی دودھ کے بارے میں یہ شکایت ہو تو اس کے اڑالے کے لیے ایک نہایت قیمتی مگر مستحسن سوٹ کر لیں۔ یاد یہ خطائی (انہیں دہنگی پھول بھی کہا جاتا ہے) بازار سے خرید فرمائیں دودھ ابلنے سے قبل اس پھول کی صرف ایک پتی دودھ میں ڈال لیں اور پھر اہالیں (یاد رہے کہ دودھ ہلکی آٹھ پہ ہرگز نہ اہالیں ایک ہی دفعہ مکمل کے برتن میں اہالیں) اب یہ پتی نکال دیں۔ لیجئے باہم دودھ تیار ہے۔ اب آپ اسے بلا کسی ویم و خوف کے استعمال کریں اور دودھ کی غذائیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ یہ ہر لحاظ سے مکمل اور ہر عمر کے افراد کے لیے مفید و کارآمد ہے۔

دودھ قدرت کا ودیعت کردہ ایک انمول ٹانک ہے جس کو نہ استعمال کرنا کفر ان نعمت ہے یاد رہے کہ دودھ صرف چائے بنانے کیلئے نہیں پیدا کیا گیا بلکہ اس کا براہ راست استعمال ہر لحاظ سے زیادہ مفید ہے۔ تو پھر ابھی اٹھیے اور شیشے کے صاف ستھرے گلاس میں سفید بھرپور غذائیت کے حامل دودھ کو اپنی روزانہ غذائی عادات کا حصہ بنا لیجئے۔



One Urdu Forum . Com

دودھ

حکیم راحت نسیم سوہروی

دودھ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ دودھ کو ایک مکمل غذا کہا جاسکتا ہے اور شاید ہی کوئی اس سے بہتر غذا ہو۔ دودھ تمام عمر کے افراد کے لیے یکساں مفید ہے۔ دودھ میں پانے کی مقدار تمام غذاؤں میں سے بڑھ کر ہے جو جسم کی نشوونما کے لیے اہم جز ہے۔

دودھ انسان کی قدیم ترین غذا ہے جو سیال ہے اس میں ٹھوس مادوں کی مقدار تیرہ فیصد ہے جو بہت سے پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ ہے۔ پھر دودھ کے تمام اجزاء ماسوائے چکنائی لے پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں عام طور پر بچپن اور گائے کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ خاصاٹھ کے لحاظ سے تمام حیوانات کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔ عرب ممالک میں افغانی اور بربری کا دودھ بھی کثرت استعمال ہوتا ہے جس کی اپنی افادیت ہے۔

جسم انسانی کی صحت کے لیے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو متوازن ہو تاکہ جسم میں اس قدر توانائی رہے کہ جسم بجا طور پر بیماریوں کا مقابلہ کر سکے۔ غذا جسم انسانی کی اس کمی کو پورا کرتی ہے جو اس کے نہ ملنے سے ظہور میں آتی ہے۔ غذا جسم میں داخل ہو کر خون بنتی اور جسم کی پرورش کرتی ہے اور تحلیل شدہ اجزاء کا بدل بنتی ہے۔ چونکہ غذا بدن انسانی کی کمی کو پورا کرتی ہے اس لیے غذا بنیاد اور ترکیب میں جسم سے مشابہہ ہونی چاہئے۔ ہمارا جسم ظاہر بڈیوں کوکشت پوست رگوں اور ریشوں کا مجموعہ ہے۔ ان کی بنیاد اور نشوونما کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہے ان میں گوشت کے لیے لحمیات (پروٹین) بڈیوں کے لیے نکیشیم جسمانی حرارت اور طاقت کو قائم رکھنے کے لیے نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) جسم کو امراض سے بچاؤ کے لیے حیاتین (وٹامنز) اور خون بنانے کے لیے معدنیات ضروری ہیں۔

دودھ ایک ایک مکمل غذا ہے جس میں جسم کی ضرورت کے متذکرہ بالا تمام اجزاء موجود ہیں جس سے جسم صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

پروٹین (لحمیات): تقریباً آدھ کلو دودھ میں صحت مند و توانا جسم کے لیے دو کلو پروٹین کا ایک چوتھائی ہوتا ہے۔

روغنیات: عام دودھ میں تقریباً چار فیصد پکنائی ہوتی ہے جو اوپر تیرتی اور کریم بن جاتی ہے جو جسم میں حرارت اور توانائی کو قائم رکھتی ہے۔

حیائین: دودھ میں بہت سی حیائین ہوتی ہیں خاص کر الف، جو آنکھوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔ حیائین ب کے کئی گروپ بھی موجود ہیں اور حیائین ج کی تھوڑی مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ حیائین کی کمی جسم کو مختلف امراض کا شکار کر دیتی ہے۔

کلیشیم: دودھ میں کلیشیم کی کافی مقدار بھی ہوتی ہے۔ کلیشیم ہڈیوں اور اس سے متعلقہ اعضاء کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

دودھ ہمیشہ عمدہ اور خالص استعمال کرنا چاہئے اگر ترش ہو یا دودھ دینے والا جانور صحت مند نہ ہو تو مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے بلکہ صحت کے لئے مضر ہو گا۔ فطری طریقہ تو یہ ہے کہ دودھ تازہ پلایا جائے مگر چونکہ اس میں جراثیم ہوتے ہیں اس لیے اہل لینا بہتر ہے اس کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ تیز آگ پر دو تین منٹ جوش دے کر پھر خنڈا کر لیں زیادہ دیر تک ابالنے سے قدرتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ پنجاب میں عام طور پر رات کو سونے سے قبل دودھ پینے کا رواج ہے جو غلط ہے بلکہ ہمیشہ صبح ناشتہ میں پھر سہ پہر کو پیا جائے۔ اہل پنجاب کی تندرستی مشہور ہے اس کی وجہ دودھ کا کثرت استعمال ہے مگر انفسوس کہ اب یہ رواج کم ہو رہا ہے اور اس کی جگہ چائے لے رہی ہے جس سے صحت کا معیار گر رہا ہے۔

ہمارے ہاں عموماً مینیس گائے، بکری اور بھیڑ کا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ مینیس کے دودھ میں اجزاء گائے کے دودھ کے برابر ہیں مگر پکنائی زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پانی کا تناسب کم ہو جاتا ہے اور یہ زیادہ گڑھا ہو جاتا ہے اور دیر سے ہضم ہوتا ہے جن کا نظام ہضم صحیح نہ ہو دیر سے ہضم کرتے ہیں۔ کبھی قبض اور ریاح کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے لوگوں کو مینیس کی بجائے گائے یا بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہئے۔ اونٹنی کا دودھ مرض استسقا (چپٹ میں پانی بھرنا) میں فائدہ دیتا ہے چونکہ اونٹنی کے دودھ میں بعض ایسے نمکیات ہوتے ہیں جو پیشاب آور ہوتے ہیں اس طرح جسم سے پیشاب کی زیادتی سے پانی کم ہو جاتا ہے یہ دودھ تلی کے درم میں بھی مفید ہے۔ بکری کا دودھ مرض مالخولیا جنون، ہسٹریا اور بے خوابی میں فائدہ دیتا ہے۔

دودھ سیال ہوتا ہے اس لئے جلد ہضم ہو کر جسم میں جڑو بدلن بنتا ہے۔ دودھ میں لائیم (چونے) کی مقدار تمام غذاؤں کے مقابلے زیادہ ہوتی ہے جو ہڈیوں اور اس سے متعلقہ امینا کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بعض تیزاب جو غذا کے ہضم ہونے کے عمل کا نتیجہ ہوتا ہے اعتدال پر آ جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ تیزابیت اور ذم معده کے مریضوں کو دودھ کا اعتدال بتایا جاتا ہے۔ دودھ میں تیزابی خصوصیات بھی ہیں۔ وہ زہر جو معدہ میں خراش پیدا کرتے ہیں ان کے لیے مفید ہے۔

چھوٹے بچوں کو جن میں لحمیات کی کمی ہو دودھ میں انڈا کا ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ وائی زلے کے مریض گائے کے نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر پیتے ہیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

تاریخ اور تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ جن علاقوں کے لوگ دودھ یا اس سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتے ہیں وہ صحت مند و توانا ذہن اور لمبی عمریں پاتے ہیں۔ اللہ کے فرستادہ پیغمبروں میں سے بیشتر نے دودھ کو غذا کے طور پر پسند فرمایا۔ بلغاریہ اور یورپ کے باشندے ایک سال تک کی نسبت زیادہ عمریں پاتے ہیں۔ اسی فیصد سے زیادہ آبادی سو سال سے زیادہ عمر پاتی ہے۔ وہاں کے لوگ دودھ دہی کا کثرت استعمال کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹیفن سمٹھ کی عرسو مال تھی وہ تہما کو اور شراب سے پرہیز کرتے تھے۔ چائے اور قہوہ استعمال نہیں کرتے تھے بلکہ ۱۰۰۰ اور روٹی کا استعمال کرتے تھے۔ جرمن آرمی بھلر لکھتا ہے کہ میں صبح کے ناشتہ میں دودھ کا استعمال کرتا ہوں اور رات کو جب لوگ میر ہو کر کھانا کھاتے ہیں تو میں پھر دودھ کا استعمال کرتا ہوں۔

انگلتان سے معروف قبرستان ویسٹ منسٹر ایپے میں ایک صاحب تھامس پارکی قبر ہے ۱۴۴۳ء میں پیدا ہوئے اور ایک سو باون سال کی عمر پا کر ۱۶۳۵ء میں فوت ہوئے۔ جب ان کی عمر ایک سو تیس سال تھی تو اپنے بھتیگوں میں کام کرتے تھے بلکہ اجرت پر دوسروں کے کام بھی کرتے تھے۔ اسی عمر میں انہوں نے دوسری شادی کی۔ موت سے چند ماہ قبل ان کی درازی بردار باز جاننے کے لیے بادشاہ وقت کے حضور پیش کیا گیا۔ بادشاہ نے مہمان نوازی میں مختلف ایام پیش کیں جس پر وہ راغب ہو کر تھوڑے عرصے میں انتقال کر گیا۔ معروف سائنسدان ولیم ہاروی نے لکھا ہے کہ انتقال کے بعد اس کا معائنہ کیا گیا تو تمام اعضاء صحیح تھے جس کی وجہ اس کی سادہ غذا روٹی اور دودھ تھا اور تازہ پھل و سبزیاں۔ انسان کے جب کبھی باڑی کا کام شروع کیا تب معلوم تاریخ سے دودھ اس کی غذا میں شامل ہے۔ نو مولود بچے کا سب سے پہلے جس غذا کیلئے مخصوص شیئرنگ

سے واسطہ پڑتا ہے وہ دودھ ہے اور جب تک کچھ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتا صرف دودھ انھما کر کرتا ہے اور مزید اگلی عمر میں جب کبھی سب کوئی غذا لینے کے قابل نہ رہے تو دودھ پر ہی چلتا ہے۔ دودھ کے اہم غذائی اجزاء میں درج ذیل شامل ہیں:

لحمیات، چکنائی، نشاستہ، پانی، بحیثیت پونا شیم، فاسفیٹ، حیاتین الف، تھائی مین، رابوٹلے ون، نیاسین، حیاتین ج۔

دودھ کے مطلوبہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خالص ہو۔ اب تو بھینس یا گائے کو آمادہ دودھ کرنے کے لئے ہارمون کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں جس کے نتیجہ میں آہستہ آہستہ اس ہارمون کے اثرات دودھ میں آ جاتے ہیں اور وجہ امراض بن جاتے ہیں۔ دودھ سے بنی ہوئی اشیاء:

دہنی: دودھ سے بھی زیادہ مفید ہے پچیس اور ذیابیطس میں اس کی فوائد مسلم ہیں اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم بکثرت ہوتے ہیں آنتوں میں جا کر مضر جراثیم ہلاک کرتا ہے۔ ترش وی مفید نہیں۔

بالائی: گاڑھی بالائی میں پچیس فیصد روغن ملا ہوتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ اور جسم کو توانائی دیتی ہے۔

کھسن: کھسن میں پچاس فیصد روغن، اجزاء ایک فیصد لحمیات 11 فیصد پانی اور دو فیصد نمکیات ہوتے ہیں چکنائی میں سب سے زیادہ زود ہضم ہے اس لئے کمزور بچوں بوزھوں کی عمدہ غذا ہے۔ باقی کھسن نقصان دیتا ہے اچھے کھسن کا رنگ قدرے زردی مائل ہوتا ہے۔

چھاپچھ: چھاپچھ میں چکنائی والے دودھ کے تمام اجزاء ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جن کو چکنائی ہضم نہیں ہوتی۔ دودھ یا کھسن استعمال نہیں کرتے چھاپچھ ان کے لیے بہترین غذا ہے جو معدہ کو طاقت دیتی ہے۔



دودھ یا سفید زہر

ڈاکٹر وزیر حسین شاہ

دودھ ایک ایسی نعمت خداوندی ہے جس کا غذائیت کے لحاظ سے کوئی نعم البدل نہیں۔ غذائی ماہرین دودھ کو مکمل غذا کا درجہ دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی نشوونما کے لیے معمولی کی خوراک میں نشاستہ، لحمیات، روغنیات، نمکیات، حیاتین وغیرہ کا شامل ہونا ضروری ہے۔ اور انسان ان ب غذائی اجزاء کو حاصل کرنے کے لیے روزانہ کی خوراک میں مختلف اشیاء شامل کرتا ہے۔ مثلاً اناج کے لیے غلے کی مصنوعات، لحمیات کے لیے اظنے، گوشت، دالیں وغیرہ روغنیات کے لیے عسین، گھی وغیرہ اور حیاتین کی فراہمی کے لیے پھلوں اور سبزیوں کو خوراک میں شامل کرنا ہوتا ہے۔ مگر دودھ میں مذکورہ اجزاء موجود ہیں جیسی تو اللہ تعالیٰ نے انسان کی ابتدائی خوراک ۱۱۱۱ مقرر کی ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند برس اس کی خوراک کا انحصار کم و بیش دودھ ہی پر ہوتا ہے۔ مگر افسوس کہ ہم نے رب جلجل کے اس انعام یعنی دودھ کا حلیہ بگاڑ دیا ہے۔ معاشرے میں ماں کے دودھ کے علاوہ خالص دودھ کا ملنا جو شیر لانے کے مترادف ہے۔ جن اصحاب نے ۱۱۱۱ کا انتظام اپنے طور سے دھیل جانور مہیا کر کے رکھا ہے وہ بھی خالص اور صاف دودھ حاصل کرنے میں اس بنا پر ناکام رہتے ہیں کہ ان کے جانور کو آلودہ خوراک میسر آتی ہے۔ اور یہ اولی دودھ کے ذریعے استعمال کرنے والے تک پہنچ جاتی ہے۔ دودھ کی آلودگی اور ملاوٹ آپ نے دودھ کے عمل اور دودھ کی تقسیم کے ساتھ ساتھ چلتی ہے مگر یہاں ہم زیادہ تر اس آلودگی نے لہر لہر کرتا کریں جو جدید کیمیائی طریقوں سے در آتی ہے۔

اُسی ٹوکن (Oxytocin) کا استعمال

اُسی ٹوکن ایک ہارمون ہے جسے غلے کی شکل میں دودھ دہنے سے کچھ پہلے جانور کو لگایا جاتا ہے۔ اس عمل سے جانور سے دودھ حاصل کرنے کے لیے پیچھے کی ضرورت نہیں رہتی بلکہ گلنے کے بعد دودھ خود بخود دودھ کی نالیوں سے بہہ کر پھٹوں میں پہنچ جاتا ہے اور جانور انہش ہوتی ہے کہ جلدی سے اس کا دودھ نکالا جائے۔ جھگ لگانے کا دہرا فائدہ ہوتا ہے

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

دودھ کا حجم بڑھانے کیلئے ملاوٹ

دودھ شراکت یا کم ملی کا زمانہ تھا جب پانی ذال کر اس کا حجم بڑھایا جاتا تھا۔ درآمد شدہ دنگ دودھ کی ملاوٹ کی جاتی تھی۔ اس عمل سے کم از کم انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کا کوئی اندیشہ نہیں تھا، مگر اب کثیف پانی کی ملاوٹ ہوتی ہے تاکہ دودھ کا گاڑھا پان قائم رہے اور خشک دودھ کی جگہ گٹھارے کا آٹا استعمال ہوتا ہے۔

گو لے چاہے گھروں میں دودھ سپلائی کریں یا بڑے بڑے پلانٹس کو دیں ان کا طریقہ تقریباً ایک جیسا ہے۔ اگر ملک پائش والے گاولوں سے منبجے دواوں سے خالص دودھ حاصل کر رہی ہیں تو اپنا منافع برقرار رکھنے کے لیے انہیں کچھ نہ کچھ کرنا پڑتا ہے اور ان کا طریقہ کار زیادہ سائنٹفک ہوتا ہے۔

گزشتہ چند سال سے دودھ کی فراہمی کے سلسلے میں ایک نئی بہت پیدا ہو گئی ہے۔ اب دودھ پیکنوں میں ملنا شروع ہو گیا ہے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے صرف ”بلد“ ایک ایسا ادارہ ہے جو دودھ کو ہر ایشیم سے منفی (Pasteurize) کر کے پیک کر رہا ہے۔ یہ طریقہ دنیا بھر میں رائج ہے اور یہی مناسب ہے۔ باقی سب پائش وہ طریقے استعمال کر رہے ہیں جو دنیا بھر میں متروک ہو چکے ہیں۔ ان پائش میں یو ایچ ٹی (Ultra High Temperature) سے دودھ کو پروٹیک کر کے پیک کیا جاتا ہے۔ دودھ ایک بہت ہی نازک چیز ہے۔ اس کی پینڈنگ اور پروٹیک میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگرچہ پو ایچ ٹی سے تیار کردہ دودھ خاصی دیر تک محفوظ رہتا ہے تاہم اتنے زیادہ درجہ حرارت (161°C) پر پروٹیک کرنے سے اس کی غذائیت کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ اور اکثر ضروری غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بس یوں سمجھئے یکٹ میں دودھ نہیں صرف مائع رہ جاتا ہے جس میں غذائیت کے لحاظ سے دودھ والی صفات تقریباً مفقود ہو جاتی ہیں۔

اب یہ ایک بہت بڑا سوال ہے کہ دودھ کیسے حاصل کیا جائے جو واقعی دودھ کہلانے کا حقدار ضرر ہے۔ اس اہم سوال کا جواب شاید اس ملک میں ملنا مشکل ہے اور آنے والے دور میں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا کیونکہ آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہے اور دودھ کی مانگ بھی جبکہ دودھ دینے والے جانوروں کی افزائش تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے تاہم موجودہ دور میں گوالے سے لیا ہوا دودھ جو انکیشن کے بغیر دو گایا ہو ملک پائش کے پیک شدہ کے مقابلے میں قدر سے بہتر لگتا ہے کہ اس میں کم از کم اسل دودھ والی کچھ صفات ہو جاتی ہیں۔

ایک تو جانور بڑے سکون سے دودھ دہنے کے عمل سے گزرتا ہے۔ اکثر جانوروں کی فطری عادت ہوتی ہے کہ ان کا دودھ دہتے وقت وہ اچھل کود کرتے ہیں چنانچہ مختلف طریقوں سے انہیں قابو میں لانا پڑتا ہے۔ اور بعض اوقات دودھ ضائع بھی ہو جاتا ہے۔ اب نیچے سے یہ مسئلہ خوش اسلوبی سے حل کر دیا ہے۔

دوسرے دودھ کی مقدار بھی معمول سے کچھ زیادہ حاصل ہوتی ہے لہذا گوالے اگر فیصد نہیں تو کم از کم نوے فیصد جانوروں کو نیک لگا کر ہی دودھ نکالتے ہیں۔ اگر جانور اس نیچے عادی ہو جائے تو پھر اس کے بغیر دودھ حاصل کرنا نامکن ہوتا ہے۔ جانور کو نیچے کا نیک لگ جاتا تو یوں سمجھئے کہ بغیر زندگی ہو نیچے ہی سے دودھ دیا کرے گا۔

مہذب دنیا کے بیشتر ممالک میں دودھ دہنے والے جانور کو یہ نیک لگانا ممنوع قرار دیا جا چکا ہے کیونکہ نیچے کے مواد کا بیشتر حصہ دودھ میں آ جاتا ہے اور تجرباً سے ثابت ہو چکا ہے کہ یہ مواد انتہائی مضر صحت ہے خاص طور سے پھول ایسے نوہناؤں کے لیے۔ محققین چوبوں پر تجربات سے ثابت کیا ہے کہ اگر انہیں اس مواد والا دودھ دیا جائے تو اس کا اثر نسل نسل ان کی چھ پشتوں تک جاتا ہے۔ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہمارے ہاں گاولوں کے اڑوس پڑوس میں میڈیکل سٹور پر سب سے زیادہ فروخت اس ضرر رساں نیچے کی ہوتی ہے۔

دودھ کو محفوظ بنانے کیلئے ادویہ کا استعمال

بڑے بڑے شہروں اور دودھ کے پائش کو دودھ کی فراہمی دور دراز کے علاقوں ہوتی ہے اور اس عمل میں اکثر اوقات چھ سے آٹھ گھنٹے تک وقت لگتا ہے۔ اس دوران دودھ خراب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر سے موسم گرما میں دودھ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کے لیے دودھ میں برف ڈالنا تو معمول کا عمل ہے جو اگرچہ ملاوٹ ہے مگر مضر صحت نہیں۔ اس کے علاوہ مختلف گھیا قسم کے اینٹی بائیوٹک استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر صرف جانوروں کی بیماری کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ وہ انسان کو دوا کے طور پر بھی نہیں دیے جا سکتے۔ اس سے بھی اڑوس طریقہ مختلف قسم کے نیکیل کا استعمال ہے۔ جن میں کاسک موڈا (کسڈیم) یا اینڈرو آکسائیڈ) یا اینڈروجن پر آکسائیڈ) یوریا وغیرہ شامل ہیں۔ سب زہریلے مادے ہیں۔ ان کے استعمال سے انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کا توئی احتمال ہوتا ہے۔ ان ادویات کے استعمال کا مقصد دودھ کے تعامل (pH) کو زیادہ رکھنا ہے۔ اگر دودھ میں کٹھاس (Acidity) بڑھ جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اور قابل استعمال نہیں رہتا۔ لہذا انسانی صحت کا خیال کیے بغیر یہ سب کثافتیں دودھ میں شامل کر دی جاتی ہیں۔

یہ دیہاتوں کا مرغوب ناشتہ ہے۔ شہروں میں دہی اور لسی کی جگہ چائے نے لے لی ہے یہی وجہ ہے کہ شہریوں کی صحت و تندرستی متاثر ہوئی ہے۔ تاہم دہی کا استعمال مختلف صورتوں میں جاری ہے۔ مثلاً کسی اور راستے کے علاوہ لکیچوان دہی ڈال کر تیار کئے جاتے ہیں۔ اندرون شہر لاہور میں دودھ کی دکانوں پر خوب بھیج رہی ہے۔ نوجوان کھانے کے بیڑے والی لسی بڑے شوق سے پیتے ہیں جو بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ لیکن یہ عام شکایت ہے کہ دہی کھانے یا میٹھی اُسی پینے کے بعد نیند آتی ہے یہ کسی حد تک درست ہے کیونکہ دہی میں سکس اجزاء شامل ہیں جو امصاب کو سکون پہنچاتے ہیں۔ اگر دہی کھانے یا لسی پینے کے کچھ دیر بعد چائے پی لی جائے تو نیند سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ دہی اور لسی کا استعمال ترک کر دینے سے بہتر ہے کہ یہ طریقہ اختیار کر لیا جائے۔

دہی دودھ کی خمیر شدہ شکل ہے۔ خوشگوار اور فرحت بخش ڈرائنگ کی وجہ سے لوگ اسے رغبت سے کھاتے ہیں۔ مزید برآں یہ گونا گوں خویوں کا حامل ہے اور خشا بخشا غذا ہے۔ دہی کو انگریزی زبان میں کرڈ (Curd) یا یوگرٹ (Yogurt) کہا جاتا ہے یوگرٹ ترکی زبان کا لفظ ہے۔ عموماً سمجھا جاتا ہے کہ سب سے پہلے دہی ترکی میں بنایا گیا۔

ایک ترک لوک داستان کے مطابق ایک خانہ بدوش نے صحرا کے سفر کے دوران کچھ دودھ بری کی کھال کے بنے قہیلے میں ڈالا اور اسے اپنے اونٹ کی کمر کے ساتھ باندھ دیا۔ اگلے پڑاؤ پر جب اس نے قہیلا کھولا تو دودھ ایک کثیف مرکب میں تبدیل ہو چکا تھا صحرا کی لری اور قہیلی میں موجود جراثیم نے دودھ کو دہی میں بدلنے کا سامان کر دیا۔

دہی پوری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکی، مصر، آرمینیا، یوگوسلاویہ، رومانیہ، روس، یورپ اور امریکہ میں بھی دہی مقبول ہے۔ یہ قدیم زمانے سے کھایا جا رہا ہے دہی کو فرامعہ مصر کے دسترخوان تک رسائی حاصل تھی۔ برصغیر میں دودھ کی مجموعی مقدار کا پچاس فیصد دہی میں تبدیل کر لیا جاتا ہے۔ اب بازار میں ڈبوں میں بند دہی عام ملتا ہے جو صفائی کے اعتبار سے عام دکانوں میں ملنے والے دہی سے بہتر ہونے کی وجہ سے مہنگا ہوتا ہے۔

غذائی صلاحیت

ایک سوگرام دہی میں غذائی اجزاء کا تناسب اس طرح ہے:

89.1 فیصد

رطوبت

دہی

انٹین چم

کاشت کی طبیعت آج بوجھل تھی۔ لگتا تھا کہ اس کے سینے پر منوں بوجھ آ پڑا ہے اس نے سوچا کہ دفتر سے چھٹی کر کے آرام کیا جائے لیکن چند ایسے ضروری کام تھے جن کی تکمیل کے لئے دفتر جانا ضروری تھا۔

دادا ابو نے اسے ست اور بیمار دیکھا تو اس سے پوچھا کہ رات کیا کھایا تھا؟ انہیں معلوم ہوا کہ اس نے دوست کی دعوت میں مرغی غذا نہیں خوب کھائیں تھیں۔ دادا ابو فوراً اس کا مرض سمجھ گئے۔ انہوں نے بہو سے ایک پیالہ دہی منگو کر کاشت کو کھلایا۔ دس پندرہ منٹ بعد اس کا رمد غذا سے سب کھایا پیا ہضم ہو گیا۔ بدھشی دور ہوتے ہی کاشت چاق چوبند ہو کر دفتر روانہ ہو گیا۔

نوجوان نسل دہی کی اس کرامت سے ناواقف ہے لیکن بڑے بوڑھے آج بھی کھانے کے بعد دہی کھانا نہیں چھو لے کیونکہ یہ کھانا ہضم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتا ہے۔ صبح ہوتے ہی خاتون خانہ پارچی خانے کا رخ کر کے ناشے کی تیاری زور و شور سے شروع کرتی ہے۔ شہروں میں نسبتاً افراتفری کا عالم ہوتا ہے۔ ایک جانب انڈیا جا رہا ہے تو دوسری جانب چائے بن رہی ہے۔ فریج سے کھن اور جام نکالا میز پر سجایا اور ناشتا تیار ساتھ ہی گرما گرم چائے نوش کی جاتی ہے۔

لیکن گاؤں میں صورتحال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ سوپ ابھی منڈیروں تک نہیں آتی کہ خواتین بھاہو دہی اٹھائے صحن میں آ بیٹھتی ہیں۔ وہ چائنی میں دہی ڈال کر مدھانی چلاتی ہیں تو کھائیوں میں پہلی چوڑیوں کی کھٹک فضا میں بکھر جاتی ہے۔ کچھ دیر بعد چائنی میں بننے والا کھن نکالا جاتا ہے پھر خضر پانی ملا کر دہی دوبارہ بھویا جاتا ہے یوں چھاپھ تیار ہوتی ہے۔ اس کے بعد پراٹھے تیار کر کے انہیں دہی، کھن اور چھاپھ کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہے۔ دہی میں موجود لیکٹک ایسڈ کے جراثیم بدن میں امونیا بننے کا عمل روک دیتے ہیں لہذا اس مرض میں دہی کا استعمال بہت مفید ہے۔

یرقان کی صورت میں دہی میں شہد ملا کر مریض کو دینا شفا کا باعث ہے۔ لسی بعض جلدی امراض مثلاً آگزیما اور جمیل کے علاج کے لئے مفید ہے۔ نرم ملل کا کپڑا لسی میں بھگو کر متاثرہ جگہ پر باندھ دیں صبح پنی بنانے کے بعد جلد کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس عمل سے سرخی اور حدت ختم ہونے لگتی ہے۔ دہی میں اسفول کا چھلکا ڈال کر استعمال کرنا اسہال اور پیش کی صورت میں انتہائی اکسیر ہے۔

دہی خوبصورتی کا محافظ

دہی کا استعمال جلد اور اعصاب کو صحت مند اجزا فراہم کرتا ہے۔ دہی میں جلد کو دھوپ کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت موجود ہے۔ اس میں موجود جراثیم جلد کو ملائم اور چمک دار بناتے ہیں۔

دہی میں کیوں کا رس ملا کر چہرے پر لگا جائے تو چہرہ صاف اور چمک دار ہو جاتا ہے۔ اس عمل سے جلد کو ضروری وٹامن سی اور مناسب مقدار میں رطوبت حاصل ہوتی ہے۔ دہی کا ماسک بنانے کی ترکیب

دہی ایک کپ
کیوں یا گسترے کا رس ایک کھانے کا چمچ
اس ماسک کو چہرے گردن ہاتھوں اور بازوؤں پر پندرہ سے بیس منٹ تک لگائیں
ٹنک ہونے پر نرم پیرے یا روٹی سے اتار لیں اور جلد کو صاف پانی سے دھولیں۔
کیوں کے لئے

اگر چہرے پر دانے اور کیکل (Black heads) ہوں تو دہی کو مین کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے وہ ختم ہو سکتے ہیں۔ اس کے لئے ایک اور بہترین نوٹک یہ ہے:

انڈے کی سفیدی ایک عدد
دہی چار چمچ
جو کا آٹا دو چمچ

انڈیں ملا کر گڑھا پیالہ بنالیں جسے چہرے پر کچھ دیر لگائیں اور گرم پانی سے دھولیں۔

لحمیات 3.1 فیصد
چکنائی 0.4 فیصد
معدنی اجزاء 0.8 فیصد
کیشیم 149 ملی گرام
فاسفورس 93 ملی گرام
فولاد 0.2 ملی گرام
وٹامن سی 1 ملی گرام
حرارے 60 ملی گرام
وٹامن اے 102 آئی یو (بین الاقوامی اکائی)

دہی میں پائے جانے والے لحمیات زیادہ زود ہضم ہوتے ہیں۔ ایک گھنٹے میں دودھ صرف 32 فیصد ہضم ہوتا ہے جب کہ اتنے ہی وقت میں دہی 91 فیصد ہضم ہو جاتا ہے۔ دہی معالج بھی ہے

دہی معدے اور انتڑیوں کے مریضوں کو بالخصوص پرانی پیش اور اسہال میں آرام دیتا ہے۔ دودھ کا لیکٹک ایسڈ (Lactic acid) اور دہی کے لکٹوز معدے کی بہت سی بے قاعدگیوں کی اصلاح کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ دہی معدے کی خراش اور ایسی کیفیت میں توازن سے استعمال کریں جب معدے میں کوئی غذا نہ ٹھہرتی ہو۔ دہی جسم میں تیزابیت کا فطری توازن خراب نہیں کرتا اور غذا کو ہضم ہونے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ معدے کی تیز اور خشکی دور کرتا ہے۔ دہی سے خوابی کا آسان علاج ہے اسے کھانے کے علاوہ سر پر مالش بھی کرنی چاہیے جس سے تیز آ جاتی ہے۔

دہی درازی عمر کے لئے بہت اہم ہے۔ بلجاریہ کے باشندوں کی عمر کافی طویل ہوتی ہے۔ تحقیق پر معلوم ہوا کہ وہاں دہی کا استعمال بہت زیادہ ہے اور اسی میں ان لوگوں کی قوت و تندرستی کا راز چھپا ہے۔ روس کے نویل انعام یافتہ پروفیسر ٹینوف کا کہنا ہے کہ وقت سے پہلے بڑھاپے کی آمد کو روزمرہ خوراک میں دہی کی معقول مقدار کھانے سے روکا جاسکتا ہے۔

ہمارے ملک میں چائناٹس کا مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ جسم سے امونیا کا اضافی اخراج چائناٹس میں ہے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ دہی کا دافر استعمال اس اخراج کو روک سکتا

لیٹ دینا چاہیے یا پھر اسے گرم جگہ پر رکھا جائے۔ دہی کا معیار اور ذائقہ اسے ملنے والی 'جاگ' پر منحصر ہے۔ اگر اس کی مقدار اور ذائقہ ٹھیک ہو تو جیسے والا دہی بھی گاڑھا اور خوش ذائقہ ہوگا۔ دہی ہمیشہ تازہ اور پیٹھا استعمال کرنا چاہیے۔ ترش دہی کا استعمال مضر ہوتا ہے۔ اپنی پُختہ کے مطابق دہی میں چینی یا شہد ملا کر یا پھر نمکین استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس میں موٹی پھل بھی ڈالے جا سکتے ہیں۔ اگر کبھی ٹائمر نہ ہو تو اس کی جگہ ساکن بناتے وقت دہی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دہی کے پکوان

ٹھنڈے دہی بڑے :

دہی	آدھا کلو
میدہ	آدھا کلو
پیٹھا سوڈا	دو چنگی
چینی	ایک پاؤ
تیل	حسب ضرورت (تیلنے کے لئے)

دہی کو باریک ملل کے کپڑے میں باندھ کر کسی جگہ لٹکا دیں۔ تین چار گھنٹوں بعد جب دہی کا پانی نکل جائے تو اس سے میدہ گوندھ لیں۔ پانی استعمال نہیں کرنا۔ اس گوندھے ہوئے میدے کو دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس عرصے میں چینی کی چاشنی تیار کر لیں۔ چار گلاس پانی چینی میں ملا کر چوہے پر رکھ کر پکائیں۔ چاشنی بہت زیادہ گاڑھی نہ بنائیں دو گھنٹے بعد میدے کی چٹائی روٹی تیل لیں۔ پھر کوئی گول پھونڈا مکھن لیں اور روٹی پر رکھ کر دبائیں اس طرح چھوٹی چھوٹی نکلیاں بنائیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کرنے کے بعد میدے کی نکلیاں تیل لیں۔ لیکن بھوری ہونے پر انہیں چاشنی میں ڈالتے جائیں۔ مزیدار دہی بڑے تیار ہیں۔ بچے انہیں بہت شوق سے کھاتے ہیں۔

دستروان پر دہی کا استعمال بڑے اہتمام سے کیا جاتا ہے۔ آلو میٹھی اور مسالے والے پیٹنگ کے ہمراہ دہی بہت لطف دیتا ہے۔ گرمیوں میں کرلیے بشت کے ساتھ خاص طور پر ای کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

دھوپ سے تھکی جلد ٹھیک کرنے کے لئے دہی میں عرق گلاب ملا کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دہی سے بیروں کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر پیر بد رنگ اور بھدے ہو جائیں تو آدھی پیالی دہی میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر اسے خوب چینیٹے لینے کے بعد بیروں پر اچھی طرح ملیں اور 10 منٹ بعد پاؤں دھو لیں۔ بیروں کی رنگت نکھر جائے گی۔ بالوں کے لئے بھی دہی فائدہ مند ہے۔ یہ بالوں کو چمک دار و بلیشی اور مضبوط بناتا ہے۔ دہی کو بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگانا چاہیے۔ لمبی سے بھی بالوں کو دھویا جاتا ہے۔ اگر سر میں خشکی اور سکری ہو تو دہی سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے دہی کھلی جگہ پر دو تین روز تک رکھیں پھر آدھے گھنٹے تک بالوں میں لگائے رکھیں تو خشکی اور سکری بالکل ختم ہو جائے گی۔ بعض لوگ دہی کی بوکی وجہ سے لگانا پسند نہیں کرتے اس کا آسان حل تینس میں موجود ہے۔ آخر میں بالوں کو تینس سے دھو لینے سے دہی کی بو ختم ہو جاتی ہے۔ تینس بالوں کی پکناہٹ بھی ختم کر دیتا ہے۔

اگر چہرے پر رواں (بال) ہو تو دہی لگانے سے ان سے نجات مل سکتی ہے۔ تھوڑا سا دہی ملل کے کپڑے میں باندھ کر اس کا پانی نکال دیں۔ اس دہی کو چہرے پر لگائیں قدرے خشک ہونے پر اسے ہاتھوں سے رگڑ کر اتار لیں۔ مسلسل یہ عمل کرتے رہنے سے بالوں کی افزائش میں کمی ہو جاتی ہے۔

دہی جمانے کا طریقہ

دودھ	آدھا کلو
جاگ (دہی)	ایک چمچ
یا	
پیٹھا سوڈا	چنگی بھر

دودھ کو دہی کی 'جاگ' لگانے سے پہلے دس منٹ تک اچھی طرح ابالیں اس کے بعد جب وہ معمولی سا گرم ہو جائے تو اس میں دہی یا پیٹھا سوڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

بہت زیادہ گرم دودھ پر عمل کرنے سے پھٹ جاتا ہے اور اگر ٹھنڈا ہو تو خیر بننے کا عمل سست ہو جاتا ہے اور دہی دیر سے بنتا ہے۔ گرمیوں میں دہی 6 سے 8 گھنٹے میں جم جاتا ہے جبکہ سردیوں میں یہ 12 سے 16 گھنٹے لیتا ہے۔ سردیوں میں برتن کو گرم کپڑے یا کھل وغیرہ میں

لریں اور اس میں گوشت اور دہی ڈال دیں۔ کئی ہوئی پیاز نمائز لہسن، ثابت گرم سالہ نمک مرچ اور دیگر اشیاء بھی ڈال دیں۔ پھر ڈھک دینے کے بعد آنے سے کنارے بند کر دیں۔ آج دھبی رکھیں۔

گوشت دہی کے پانی میں گل جائے گا۔ ایک گھنٹے بعد ڈھکن کھول کر دیکھیں، گوشت گل چکا ہو تو آج تیز کر کے دہی کا پانی خشک کر لیں۔ جب کناروں پر گھی آنے لگے تو دہی گوشت تیار ہے۔ اس پر کئی ہوئی سبز مرچیں اور دھنیا چھڑک دیں۔ لذیذ سالن تیار ہے جسے کھانے والا انگلیاں چاٹتا رہ جائے گا۔

کھیلوں والی لسی:

دہی	ایک پیالی
کیلے	دو عدد
چینی	حسب ذائقہ
کئی ہوئی برف	حسب ضرورت
دودھ	آدھی پیالی

ان تمام اشیاء کو بلینڈر میں ڈال دیں، نیکیاں ہونے پر فرحت بخش لسی تیار ہوگی۔ بچوں کے لئے یہ خاص طور پر فائدہ مند اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ کیلے کی جگہ آم بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دہی کی چاٹ:

مومی پھل	آدھا کلو
دہی	ایک پاؤ
کریم کائیٹ	ایک عدد
چینی	دو چمچ
نمک	چمکی بھر
بادام	چھ سے آٹھ عدد

دہی کو کھڑے میں باندھ کر پانی نکال لیں۔ اب دہی میں کریم شامل کر لیں اور چینی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔ مومی پھلوں پر انڈیل کر ملا لیں۔ خوبصورتی کے لئے اوپر پھلے ہوئے

دہی کا رائیہ:

یتھن اہل لیں۔ گودا الگ کر لیں اور دہی میں شامل کر کے اس میں حسب منشاء کالی مرچ اور نمک ڈال لیں۔ مزیدار رائیہ بن جائے گا۔ یتھن کی جگہ گھی بھی اہل کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کھیرے کا رائیہ بھی بڑا لذیذ بنتا ہے۔ پودینے یا دھنئے میں سبز مرچ ڈال کر اچھی طرح پیس لیں اور دہی میں شامل کر دیں اس میں حسب ذائقہ نمک اور بھنا ہوا سفید زیرہ بھی ڈال دیں یہ مزیدار پٹنی کچڑوں، چھللی اور کبابوں کے ساتھ بہت لطف دیتی ہے۔

دہی گوشت:

چھوٹا گوشت	ایک کلو
دہی	ایک کلو
ثابت گرم سالہ	ایک چمچی
کالی مرچ	ایک چمچ
دار چینی	تین سے چار کلو
بڑی الائچی	چار عدد
کڑی پتہ	دو عدد
سفید زیرہ	ایک چمچی
لہسن/ پیاز	تین سے چار عدد
نمائز	دو عدد
تیل	ایک پاؤ
نمک	ایک چمچ
سرخ مرچ	ڈیڑھ چمچ
ثابت چھوٹی سرخ مرچ	ڈیڑھ چمچ
ہلدی	ایک چمچ
سبز دھنیا	حسب خواہش
سبز مرچیں	حسب خواہش

گوشت کو دہی میں بھلو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر مٹی کی بھنڈیا میں تیل گرم

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

چاول	ایک کلو
چینی	حسب ذائقہ
دہی	ایک پاؤ
دودھ	ایک پاؤ
بادام	حسب خواہش
ناریل	حسب خواہش
پستہ	حسب خواہش
زردے کا رنگ	حسب خواہش
سبز الائچی	پانچ سے چھ عدد
لوگ	آٹھ سے دس عدد
کھجی	آدھا پاؤ
بالائی	آدھی پیالی

پانی میں زردے کا رنگ ڈال کر چاول ابال لیں۔ دیکھی میں کھجی ڈالیں اور الائچی اور لوگ ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں دودھ اور بالائی ڈال دیں۔ جب اگلنے لگے تو دہی شامل کر دیں۔ دہی ڈالنے کے بعد اسے کچھ دیر تک نہ ہلائیں یوں پھٹکیاں بن جائیں گی۔ اس مرکب میں کٹے ہوئے بادام پستہ اور ناریل ڈال دیں۔ پھر چاول ڈالنے کے بعد کچھ دیر پکے دیں اور پھر دم لگا دیں۔ دہی کی پھٹکیاں چاولوں میں بنیں جیسے مزادیں گی۔



ڈپریشن اور حقیقی مسلمان

افسوس ہے کہ ہمارے معاشرے میں ڈپریشن کا مرض بہت عام ہوتا جا رہا ہے۔ تنگ و تنگ خوش حال ان پڑھ، تعلیم یافتہ حتیٰ کہ دینی فہم اور مزاج رکھنے والے بھی اس کا شکار ہو رہے ہیں۔ ڈپریشن ہی کی وجہ سے دنیا میں روزانہ کی افراد خودکشی اور خودسوزی جیسی حرکت کا ارتکاب کر رہے ہیں۔ ایک مطالعے کے مطابق 2010ء تک ڈپریشن دنیا کا سب سے بڑا مسئلہ بن جائے گا۔

ڈپریشن کیا ہے؟

زندگی سے بے زار رہنا، علیحدگی پسند ہو جانا، دیکھنے میں بیمار لگنا، مستقل بے چین اور افسردہ رہنا، ڈپریشن کے مریض کی علامات ہیں۔ ایسا مریض حسد، خوف، بزدلی، قنوطیت، سہل انگاری اور بے اعتمادی کا شکار ہو جاتا ہے۔

عام اصطلاح میں ڈپریشن کی دو قسمیں ہیں۔ ایک قسم کیبیائی ہے اور دوسری سماجی کیبیائی قسم میں انسان کے اندر کیبیائی عناصر کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سائیکا ٹرسٹ کے پاس لے جانا پڑتا ہے جو اس کا علاج دوا سے کرتا ہے اور سماجی قسم میں انسان کے گھریلو کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے یعنی یہ ڈپریشن کسی پریشانی، غم یا ناکامی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سائیکا لو جسٹ کے پاس لے جایا جاتا ہے جو اس کا علاج گفتگو سے کرتا ہے۔

سماجی قسم کے پہلو سے یہ بات بلاخوف تردید کہی جا سکتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہو سکتا۔ اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

فرمان خداوندی ہے:

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تو سختی اایام کو عبادت الہی کا ذریعہ بناتے تھے۔

حدیث نبوی ہے:

”سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میرے پاس تشریف لائے اور فرمایا: ”تمہارے پاس کھانے کی کوئی چیز ہے؟“ میں نے کہا: ”نہیں“ تو آپ نے فرمایا: پھر میں روزے سے ہوں۔“ (مشکوٰۃ المصابیح، کتاب الصوم)

مسلمان کی زندگی میں کسی ہی ناکامیاں کیوں نہ آئیں اور ظاہری اسباب کیسے ہی ناساعد کیوں نہ ہوں وہ بھی نا امید نہیں ہوتا۔ وہ اجازت موسم میں بھی بہار دیکھتا ہے، پتھے صحرا میں آثار دیکھتا ہے سوچی ہوئی شاخ میں شجر مبارک دار دیکھتا ہے اس لیے کہ اس کا ایمان ہے کہ:

”اللہ کی رحمت سے مایوس تو بس کا فری ہوتے ہیں۔“ (یوسف: 87)

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ لوٹے اس پر کبھی دیوانگی طاری نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے:

”جو شخص اپنے کالوں پر تھپڑ مارے، کریمان پھارے اور کفر کی باتیں کہے وہ ہم میں سے نہیں ہے۔“ (بخاری، کتاب الجنازہ)

مسلمان اس رمز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا۔ اس لیے مسلمان ہر زمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر خم میں مرہم پاتا ہے۔ اگر اس کی کشمکش کا تختہ ٹوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے یہ واقعہ اس کی پوری کشمکش کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو اگر وہ اپنے جوان بننے کی موت کے صدمے سے دو جا رہا ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تازہ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے اگر یہ لڑکا زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا۔ اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر ٹھنڈے دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کل اس میں اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکلا آئے۔

اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجیے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے اس لیے وہ ہر وقت پر سکون رہتا ہے۔ دُرخ و دُغم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو پریشانی آ تو سکتی ہے مگر اس کے اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غار ثور میں ایک خطرناک صورت حال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا:

”اور ہم تمہیں دکھ اور سکھ سے آزار ہے ہیں پر کھنے کے لیے اور تم ہماری طرف ہی لوٹے جاؤ گے۔“ (الانبیاء: 35:21)

اور یہ بھی حقیقت ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے آنے والے مصائب کی شدت کبھی انسان کے قتل کی حد سے باہر نہیں ہوتی۔ قانون الہی ہے:

”ہم کسی جان پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتے۔“ (الانعام: 152)

چنانچہ مسلمان مصائب کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے ہیزا ہونے کے بجائے ان سے نجات پانے کے لیے پوری اور مسلسل کوشش کرتا ہے۔ مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی پریشانیوں غامضی ہیں۔ اگر وہ ناسازگار حالات میں بھی اپنے ایمان اور اعمال صالحہ پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد رخم سے پاک انتہائی پرسمرت اس ابدی زندگی کا حقدار ہوگا جس کی بشارت عالم کے پروردگار نے دی ہے:

”بے شک ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر خوف، بھوک اور مالوں اور جانوں اور بھلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدم کو خوشخبری سنا دو جن کا حال یہ ہے کہ ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ بیشک لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی منتائیں ہیں اور رحمت اور مہربانی لوگ راہ یاب ہونے والے ہیں۔“ (البقرہ: 155: 157)

”وہ لوگ جو ایمان لائے اور انہوں نے نیک عمل کیے“ اس میں شبہ نہیں کہ وہ بہترین مخلوق ہیں۔ ان کا صلہ ان کے پروردگار کے پاس ابد کے باغ میں جن کے نیچے نہیں بہہ رہی ہوں گی۔ وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے۔ اللہ ان سے راضی ہوا اور وہ اس سے راضی ہوئے۔ یہ صلہ ہے ان کے لیے جو اپنے پروردگار سے (بن دیکھئے) ڈرے۔“ (الینہ: 7:98)

حضرت ایوب علیہ السلام اولا اور خدام سے محروم ہونے کے علاوہ ایک بہت تکلیف دہ جسمانی آزار میں بھی مبتلا ہو گئے۔ بائبل (ایوب) میں ہے کہ ایوب علیہ السلام کے تلوے سے سر تک سارے جسم میں جلتے ہوئے پھوڑے نکل آئے۔ وہ ایک عظیم الشان لڑکھنڈا تھا جس کا چہرہ بھی جلتا ہوئے پھوڑے سے تھکتا تھا۔ لیکن اس کے باوجود آپ ایمان کی چٹان ثابت ہوئے۔ خباب بن ارت رضی اللہ عنہ کو مشرکین بکے نے آگ کے انگاروں پر لٹایا یہاں تک کہ ان کی چرلی پھٹنے سے آگ بجھ گئی، لیکن وہ ایمان پر تھے۔ ہلال رضی اللہ عنہ کو بے کی زور پہنا کر چٹائی دھوپ میں کھرا کر دیا گیا۔ پھر ریت پر لٹا کر کھینچا گیا، مگر وہ احد احد ہی کرتے

”سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو طہانیت حاصل ہوتی ہے۔“ (28:13)

نماز پر ایک اور پہلو سے غور کریں تو اسے ”مشکل کشا“ بھی کہا جاسکتا ہے۔ مکہ کی پر صائب زندگی میں جب مخالفین اسلام کی دل آزاریوں سے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم افسردہ ہوتے تو آپ کو صبر و استقامت کی تلقین کی جاتی اور صبر و استقامت حاصل کرنے کے لیے نماز با غم دیا جاتا۔

سورہ ق میں ہے:

”تو جو کچھ یہ کہتے ہیں کہ اس پر صبر کرو اور اپنے رب کی تسبیح کرتے رہو اس کی حمد کے ساتھ سورج کے طلوع اور اس کے غروب سے پہلے اور رات میں بھی اس کی تسبیح کرو اور تاروں کے ڈھلنے کے بعد بھی۔“ (40:39-50)

سورہ معارج میں ہے:

”انسان بے صبرا پیدا کیا گیا ہے۔ جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی ہے تو بخیل بن جاتا ہے۔ صرف نمازی اس سے مستفی ہیں۔ وہ جو نمازوں کا التزام رکھتے ہیں۔“ (23:19-70)

چونکہ مسلمان زندگی کے فلسفے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی اہم سے پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ اس زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کے لیے ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ بات پورے یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ اگر کوئی مسلمان سماجی حالات کی خرابی کے باعث ڈپریشن میں مبتلا ہے، زندگی سے حیران ہے، مستقل افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، ”خدا خوف اور بزدلی کا شکار ہے“، ”قنوطیت“، ”سہل انگاری اور بے اعتمادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانیت میں کوئی کھوٹ سے دور نہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور ڈپریشن کا شکار ہو جائے۔

(بشریہ، ”اشراق“، شمارہ مارچ 2001ء)

”تم غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے۔“ (التوبہ 40:9)

غور کیجیے! اہل جنت کو خدا کا قرب حاصل ہوگا۔ جنت میں ان کی کیفیت یہ ہوگی:

”ان کے لیے نہ کوئی غم ہوگا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔“ (یونس 62:10)

دنیا میں خدا سے قربت کیسے حاصل ہو؟ اس کا ذریعہ نماز ہے۔ سورہ علق میں ہے:

”اور سجدہ کر اور قریب ہو جا۔“ (19:96)

سورہ بقرہ سے معلوم ہوتا ہے:

”ثابت قدم رہو اور نماز سے مدد چاہو۔“ (البقرہ 2:153)

اور سورہ اعراف سے واضح ہوتا ہے:

”اللہ سے مدد چاہو اور ثابت قدم رہو۔“ (128:7)

بقرہ اور اعراف کی ان دونوں آیتوں پر تہذیب کیجیے۔ پہلی آیت میں صلّو، کا لفظ استعمال ہوا ہے اور دوسری آیت میں بالکل اسی جگہ پر اللہ کا لفظ آیا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے نماز خدا سے اس قدر قریب ہے کہ وہ دنیا میں گھبراہٹ سے بے خبر ہو جائے۔ جب ہم ہر بات اور ہر کام سے الگ ہو کر نماز میں کھڑے ہو جاتے ہیں تو گویا اپنے رب کی پناہ میں چلے جاتے ہیں اس کا قرب حاصل کر لیتے ہیں جس کا نام سلام (سکھ) ہے۔ اسی پہلو سے سورہ مزمل کی حسب ذیل آیت پر غور کیجیے جو اس بات کی تائید کرتی ہے:

”اور اپنے رب کے نام کا ذکر کر اور اس کی طرف گوشہ گیر ہو جا۔“ (87:3)

اسی وجہ سے حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں فرمایا گیا ہے کہ:

”تم میں سے جب کوئی نماز پڑھتا ہے تو وہ اپنے رب سے سرگوشی کرتا ہے۔“

(بخاری، کتاب مواظبت الصلوٰۃ)

اب اطمینان قلب کی جہت سے نماز کے بارے میں ان فرامین نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھیے:

”اے بلال! نماز کے لیے تکبیر کو اور ہم کو اس کے ذریعے سے راحت دو۔“

(مسند ابوداؤد، کتاب الادب)

”میری آنکھوں کی خشک نماز میں کبھی گئی ہے۔“ (مسند ابی یوسف، کتاب عیون النساء)

اس زاویے سے سوچئے تو معلوم ہوتا ہے کہ نماز اور ذکر، ان اطمینان قاب کا ذریعہ

ہے۔ لہذا سورہ رعد میں ہے:

اور بھارت کے علاوہ کہیں نہیں پائی جاتی، تاہم پاکستان کے ان علاقوں میں اسے اگانے کی کوششیں جاری ہیں جہاں کا موسم اس کے مزاج سے مطابقت رکھتا ہے۔

کشمیر میں ایک خط پام پور اور جموں کا علاقہ کشواڑ زعفران کی کاشت کے لیے مشہور ہے جہاں مغلیہ دور میں بڑے اہتمام سے زعفران کی کاشت ہوتی تھی۔ اس کا پھول نہایت نامحسوس ہوتا ہے جس میں تین لمبے لپٹے ہوتے ہیں۔ جس دن پھول کھلے اسی دن لپٹے اکٹھے کر کے خشک کر لیے جاتے ہیں۔ سلطنت مغلیہ کے حکمران زعفران کی خوبیوں کے قائل تھے، شہنشاہ بابر نے اپنے باہر نائے جہانگیر نے ترک جہانگیری اور ابو الفضل نے آئین اکبری میں زعفران کی تعریف لکھی ہے۔ آئین اکبری میں لکھا ہے کہ زعفران کے کھیت اتنا خوشنما نظر پیش کرتے ہیں کہ اسے دیکھ کر وہ لوگ بھی خوش ہو جاتے ہیں جنہیں کسی طرح خوش نہیں کیا جاسکتا۔ جیسے مسکرانے کی بات ہو یا خوشی کا اظہار مقصود ہو تو کہا جاتا ہے کہ فلاں شخص کے آنے سے یا اس کی فلاں بات سے محفل نکست زعفران بن گئی۔ اس محاورے کے پس منظر میں زعفران کے لپٹے کی خوشبودی مفسر ہے۔ زعفران کے کھیت اسی لیے دیوار قبر پر بھی کھلاتے ہیں۔

اکتوبر اور نومبر کے مہینے میں زعفران کے کھیتوں میں رونق ہوتی ہے۔ سری نگر سے تقریباً گیارہ میل کے فاصلے پر موضع پام پور سے آگے زعفران کا خطہ اکتوبر اور نومبر کے مہینوں میں سیاحوں کے لیے پرکشش ترین علاقہ ہوتا ہے۔ ہزاروں سیاح زعفران کے لہلہاتے ہوئے ٹھیکہ دیکھنے آتے ہیں لیکن یہ منظر صرف چھ ہفتے تک دیکھا جاسکتا ہے کیونکہ پھر زعفران کی فصل تیار ہو کر فروخت ہو جاتی ہے۔

زعفران خشک زمین پر پیدا ہوتی ہے اور دھوپ میں اس کا رنگ نکھرتا ہے۔ بیج کے طور پر زعفران کی کانٹھیں لگائی جاتی ہیں جو بارہ برس تک خود بخود بڑھتی اور نئے پودے پیدا کرتی رہتی ہیں۔ پتھر بیری اگت کے مہینے میں ہوتی ہے۔

اکتوبر کے آخر یا وسط نومبر تک فصل بالکل تیار ہو جاتی ہے۔ پھول پکنے پر مزدور مرد و خاتون احتیاط سے پھول توڑتے ہیں۔ انھیں صحیح سیرے اس وقت توڑا جاتا ہے جب وہ نیم وا ہوتے ہیں۔ پھر چٹائوں پر بکھیر کر خشک کیا جاتا ہے۔ کھانے کے بعد ہر پھول کی تین لمبی نالیوں یعنی پتھچے نوچ لیے جاتے ہیں جس سے اول درجے کی شاہی زعفران بنتی ہے۔ اسے عرف عام میں موگرا زعفران کہتے ہیں۔ اول درجے کی زعفران کی پہچان یہ ہے کہ اس کا رنگ خوش سرخ ہو، نالیوں الگ الگ دکھائی دیں اور خوشبودار بھی ہوں۔

زعفران

عفت بول

ایک مرثیہ کو کئی پھروں میں نہیں آئی تھی۔ خواب آور گولیاں کھائیں، نیلے استعمال کیے مگر وہ بھی لپٹے اڑتے ہوئے۔ مرثیہ کی پریشانی میں اضافہ ہوتا گیا۔ آخر ایک بزرگ خاتون کے مشورے پر زعفران، انڈون اور داہنی تینوں کی برابر مقدار لے کر روغن گل میں پیس کر تیار کیا جانے والا آمیزہ اس کے چہرے پر ملا گیا۔ یہ اس قدر زود اثر تھا کہ مرثیہ چند منٹوں میں سکون سے ہو گئی۔

یہ کرشمہ زعفران کا تھا جو اپنی خصوصیات کے باعث پوری دنیا میں مشہور ہے۔ زعفران سکون آور ہے۔ انسان کو فرحت اور سرور بخشتی ہے۔ ایک کھاوت ہے کہ اگر کسی شخص کو نواسے زعفران کھلا دی جائے تو وہ اتنا خوش ہو گا کہ ہشتہ ہشتہ مر جائے گا لیکن اس کا حقیقت سے تعلق نہیں البتہ زعفران فرحت بخش ہے تاہم اس کی زیادہ مقدار نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

زعفران کو ہندی میں کبیر، کبیر، عربی اور اردو میں زعفران، لاطینی میں کرکوس سیوس اور انگریزی میں سطران کہتے ہیں۔ زعفران کا پودا جنس سوس (Iris) سے تعلق رکھتا ہے جس کے پودے کشمیر نما ہوتے ہیں اور ان پر خوشنما پھول لگتے ہیں۔ زعفران پر ارغوانی پھول کھلتے ہیں جن کے سر پتھوں (Stigmas) کو ہم مختلف انداز سے استعمال کرتے ہیں۔ زعفران ہندوستان میں زمانہ قبل از تاریخ سے مستعمل ہے۔ ہندو اسے پوجا پائٹ مذہبی رسوم اور شادی بیاہ کے موقعوں پر استعمال کرتے تھے۔ ہندو مانتے پر اس کا نیک بھی لگاتے ہیں۔ چادوں، طلوہ جات اور مٹھائیوں کو رنگ دینے اور ہر گانے کے لیے زعفران استعمال ہوتی ہے۔ قدیم یونانی اسے بطور دوا اور خوشبو استعمال کرتے تھے۔

زعفران اس سرد اور کم پانی والے علاقوں میں بخوبی نشوونما پاتی ہے۔ اس کی کاشت ہسپانیہ، فرانس، اٹلی، یونان، ترکی اور ایران کے علاوہ بھارت میں بھی کی جاتی ہے۔ ایشیا میں ایران

مہ دیتے ہیں۔

دوم اور ریح کو تحلیل کرتی ہے۔

گردے کا درد دور کرتی ہے۔

امراض چشم کے لیے مفید ہے۔ آنکھ کے درد اور سرخی کو ختم کرتی اور بینائی تیز کرتی

ہے۔

جہاں زعفران رکھی ہو وہاں چھکچی نہیں آتی۔

مقوی معدہ ہے مگر بھوک کم کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کو چار ماہے زعفران پلانے سے زچگی میں آسانی ہوتی ہے۔ اگر پلانا

ممکن نہ ہو تو دو اڑھائی تولہ زعفران حاملہ کی منگی میں بند کر دیں جب گرمی سے ہاتھ منی می آ

جائے گی تو بچہ آسانی سے پیدا ہوگا۔

دل و دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے۔

چھپک و خسرہ وغیرہ میں رکے ہوئے تمام دانوں کو جلد ظاہر کرنے کے لیے اس کا

استعمال مفید ہے۔

اعلیٰ قسم کے رنگوں میں استعمال ہوتی ہے۔

کھانسی، نزلہ اور دمہ کے لیے مفید ہے۔

گھٹیا اور اعصاب کے امراض کے لیے مفید ہے۔

اگر بچوں کو اسہال ہوں تو زعفران گھی میں ملا کر دینے سے رک جاتے ہیں۔

ہواسیر میں افاتے کا باعث ہے۔

تشج کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔

ہاشم ہے کھانا کھانے کی دھت پیدا کرتی ہے۔

بالوں، ناخنوں اور عمدہ کپڑا رنگنے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔



پھول کی ٹنڈی کے اندر پتھوں کا زیریں حصہ ہوتا ہے جس کی رنگت سرخی یا لالہ زرد ہوتی ہے یہ زعفران کا لچھا کہلاتی ہے۔ اسے بھی بطور زعفران استعمال کیا جاتا ہے مگر مونگرا زعفران کی نسبت اس کی قدر و قیمت کم ہے۔ مونگرا اور لچھا نکال لینے کے بعد پھولوں کو سکھایا جاتا ہے۔ سکھانے کے بعد انہیں ہلکی سی چھڑی سے کوٹنے اور پھر چھانچ میں ڈال کر چپک لینے ہیں تاکہ پھول کی پتیوں اور فالتو ٹکڑے علیحدہ ہو جائیں۔ بعد کو انہیں پانی میں ڈالتے ہیں جس سے پھولوں کی بیضہ دانی کے ٹکڑے جو بھاری ہوتے ہیں پانی کی تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں جبکہ ہلکے ٹکڑے اوپر ہی رہتے ہیں۔ اوپر تیرنے والے ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے سکھاتے ہیں جس سے دوسرے درجے کی زعفران بنتی ہے۔ تہہ نشین ٹکڑوں کو سکھانے سے تیسرے درجے کی زعفران بنتی ہے۔ ایک ایکڑ زمین سے تقریباً دس ٹکڑے زعفران حاصل ہوتی ہے۔

زعفران قیمتی شے ہے لہذا اس کا خالص ملنا محال ہے۔ اس کے تاجر عموماً اس میں ملاوٹ کر کے بھاری رقم کما تے ہیں۔ قدیم زمانے میں ایسے بددیانت تاجروں کو بھیایک سزا ملتی تھی مثلاً زعفران میں ملاوٹ کرنے کے جرم کی پاداش میں پندرہویں صدی میں نورمبرگ میں ایک شخص کو مع ملاوٹ شدہ زعفران زمین میں زندہ دفن کر دیا گیا۔ ملاوٹ کے لیے اس میں عموماً انار کا ریشہ استعمال ہوتا ہے۔

اصلی اور نقلی زعفران کی پہچان یہ ہے کہ اصلی زعفران کا ذائقہ خوشگوار جبکہ ملاوٹ شدہ زعفران کا مزہ پیکا ہوتا ہے۔

زعفران دنیا کا مہنگا ترین مسالا ہے۔ ایک کلوگرام زعفران جمع کرنے کے لیے ایک لاکھ پچاس ہزار پھول اور تقریباً چار سو کھیتے کی محنت چاہیے۔ فی کلو زعفران کی قیمت تیس ہزار روپے سے زیادہ ہے۔

زعفران کے فوائد

یہ انسانی رنگت کو نکھارتی ہے اسے مناسب مقدار میں کھانے سے چہرہ چاند کی طرح روشن ہو جاتا ہے۔ جلدی امراض کے لیے مفید ہے۔

سر کے امراض کے لیے بھی اکسیر ہے۔

گردے مٹانے اور جگر کو قوت دیتی ہے۔

نظام تنفس کو درست کرتی اور ان اعضا کو قوت بخشتی ہے جو انسان کو سانس لینے میں

- 1- گرم گرم چائے کی طرح نوش کریں۔ کم از کم تین دن ایسا کریں۔
- 2- سنگترے اور مالے کا استعمال زکام میں افاقے کا موجب بنتا ہے۔ اگرچہ دونوں ترش پھل ہیں۔
- 3- سورج بھی کہ تازہ پتوں کا رس نکال کر ناک سے سرکانے سے چھینکیں آ کر دماغی بوجھ اور بکڑن دور ہو جاتی ہے۔ یہ علاج ان مریضوں کے لیے ہے جن کا زکام بہتا نہیں اور سر کو مسلسل جکڑے رکھتا ہے۔
- 4- زب شہوت بھی نزلہ زکام اور کھانسی کا مؤثر علاج ہے۔ اسے بطور دوا دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ اگر اسے ناشتے میں جام کی جگہ ذیل روٹی پر لگا کر کھائیں تو بھی فائدہ مند ہے۔
- 5- کسوئی کے چپے پتے ماشے، ملٹھی، چھ ماشے تین چمچناک پانی میں جوشاوند بنا کر شربت بنفشہ سے تھما کر کے چند روز تک صبح شام استعمال کریں۔ نزلہ کے لیے مفید ہے۔
- 6- گولر کا درخت ہمارے ملک میں عام ہے اس کی نرم شاخیں نپے اور پھل آدھ سے دو چمچناک تک (عمر کے مطابق) آدھ سیر پانی میں رات بھگو دیں صبح خوب جوش دے کر ایک پاؤ پانی رہنے پر آگ سے اتار لیں اور چھان کر تین چمچناک چینی ملا کر آگ پر رکھ کر شربت کا قوام کر لیں۔ یہ شربت دن میں آٹھ دس دفعہ چائے کے چمچ کے برابر چائے رہے ہر قسم کے نزلہ کھانسی، دمہ اور آواز بیٹھنے میں مفید ہے۔
- 7- جن مریضوں کے نزلہ زکام کے ساتھ ساتھ گلے پھول جاتے ہوں انہیں چند روز گرم قہو کی ایک پیالی میں تھوڑا سا نمک اور ایک عدد لیوں کا رس ملا کر لگاتار چند یوم تک پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- 8- لہسن بھی نزلہ و زکام (دوبائی اور سردی) سے افاقے کا باعث ہے۔ اس کا خوراک میں شامل ہونا بھی علاج ہے۔
- 9- شمالی افریقہ میں لوگ نزلہ زکام کھانسی اور عام کمزوری دور کرنے کے لیے لہسن کو آٹے میں ملا کر روٹی پکا کر کھاتے ہیں۔ امریکا میں لہسن سے بنے ہوئے درجنوں قسم کے سفوف سرے، پیڑ اور گوشت کے کی شکل کے ٹکڑے بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو بار بار نزلہ زکام یا گلے پڑنے کا عارضہ ہو وہ پالک کے ساتھ مونگ پکا کر عام غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

زکام بھگانے کے چالیس داؤ

فرحت افزاء

سنا ہے کہ زکام واحد بیماری ہے جس کا شکار انسانوں کے ساتھ جانور بھی ہوتے ہیں۔ مثلاً ہندوؤں، بھیدوں اور بکریوں کو بھی زکام میں مبتلا دیکھا گیا ہے۔ اور ہاں! میڈی کی کوسھی تو زکام ہوتا ہے۔ یہ ایسی بدتمیز بیماری ہے کہ بندے کو اچھا خاصا شرمندہ کر دیتی ہے۔ محفل میں جہاں سب ہمہ تن گوش کوئی بات سن رہے ہوں کسی زکام کے مریض کو زوردار چھینک آتی اور سارے حاضرین پر برسات کر گئی۔ اور تو اور ایسے حال میں ٹیلی فون سنتا بھی ایک کار عظیم لگتا ہے۔ یعنی چھینکیں اور سوسوں سے نہ تو اگلے کی بات سنائی دیتی ہے نہ اسے کچھ سمجھ آتی ہے۔ ہم نے تو کئی لوگوں کو ایسے عالم میں دینا سے قفل تعلق کیے دیکھا ہے کہ جہاں وہ کسی سے مخاطب ہوں چھینک آنے سے سارا معاملہ الٹ جاتا ہے اور اٹنا پیارے معذرت کرتے رہ جاتے ہیں۔ "معاف کرنا بھئی! کیا کروں نزلہ جان کو ہی چٹ گیا ہے۔" یا "اوہو! آپ پر تو پھینکیں پڑ گئیں یہ میرا دوما لے لیجئے صاف کرنے کے لیے" معاف کیجئے گا میں نے جان بوجھ کر نہیں کیا۔"

ہم نے تو اس کے بارے میں ایک مقولہ بھی سنا ہے کہ اگر زکام کا علاج کیا جائے تو دو ہفتے میں ٹھیک ہوتا ہے لیکن اگر علاج نہ کیا جائے تو پندرہ دن لے جاتا ہے۔ حکیم اجمل خان مرحوم نزلے کا علاج چھ ماہ میں کیا کرتے تھے۔ وہ فرماتے تھے کہ اگر ہمیشہ ہمیش کے لیے نزلہ سے جان چھڑانا ہے تو کم از کم چھ ماہ علاج کروائیں۔ آئیے آج ہم آپ کو اس سے نجات کے چالیس علاج اور ٹوٹکے بتاتے ہیں۔ آپ جو بھی ٹوٹکا اپنی طبیعت اور مزاج سے موزوں پائیں اسے آزما لیں۔ انشاء اللہ افاقے محسوس کریں گے۔

1- ایک گلاس دودھ کو جوش دلائیں اور اس اچلتے دودھ میں ایک دیسی انڈہ پھینٹ کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی چولہے سے جتا لیں۔ اس دودھ میں حسب ذائقہ چینی ڈال کر

روز تک ہزار دہائی خشک کی ہوئی سوا تولہ سے اڑھائی تولہ سونف آدھ سے ایک تولہ ختم خشک تین سے چھ ماشے اور مغز بادام پانچ سات دانے گلاس بھر پانی میں گھوٹ چھان کر پالیں اور ساتھ ساتھ درخت فوت اور درخت لسوئی کے پانچ پانچ پتے آدھ سیر پانی میں بھگو کر مل چھان کر چینی یا شربت ملا کر دو مرتبہ پیو دیں۔ چند روز استعمال کرنے سے نزل اور چھینک لیں آئندہ اور دماغ مضبوط ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

-20

دھریک یا بکائن کے پھولوں کا گلدستہ بنا کر گھسنے سے بند ناک کھل جاتا ہے اور کنپٹیوں میں ہماریشہ لگھل کر نزلہ زکام کو فائدہ ہو جاتا ہے۔ وہابی نزلہ کے لیے اکسیر ہے۔

-21

بھاپ لینا بھی ایک موثر طریقہ علاج ہے۔ بھاپ کی گرمی اور نرمی سے متاثرہ شریانوں کو سکون ملتا ہے۔

-22

ترہا کو تین ماشے کلھنی، برگ کشمیری، چھڑ سونفہ اور چینی ایک ایک ماشہ سب کو باریک چیں لیں اور 2 رتی صبح اور 2 رتی شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ بفضلہ صبح معقول میں نزلہ بارود اور سردی میں اکسیر ہوگی۔

-23

پوستہ رستہ اور مرچ سیاہ ہم وزن باریک چیں کر رکھیں۔ یہ وقت ضرورت تھوڑی سی مرچیں کھانگیا دیں۔

-24

سونف ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں کوٹ کر ڈالیں اور آگ پر پکائیں۔ جب آدھ پاؤہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح و شام پالیں۔ اگر اس میں سرخ شکر ملا لیں تو دو آتش ہو جائے گا۔

-25

سونف کا سفوف چینی اور گائے کا گھی ہم وزن ملا لیں۔ تین تولہ آمیزہ ایک پاؤہ دو دھ کے ہمراہ شام کو کھائیں۔ دائمی نزلہ زکام کا حرج مفید اور مکمل علاج ہے۔

-26

دو چھوٹے پیچھے شہد میں نصف لیموں کا رس شامل کریں اور دن میں تین بار پالیں۔ نزلہ زکام کا نشان بھی نہ رہے گا۔

-27

سردی سے نزلہ زکام کے لیے دو تولہ شہد میں ادک کا رس 6 ماشے شامل کر کے چنائیں۔ اس کے لیے یہ چادو اثر دو اے۔ دمہ کے لیے مفید ہے۔ نیز سینہ کی بکڑن بھی دور ہو جاتی ہے۔

11- شہد زکام ہو اور بخار بھی آسمان بنے تو ایک پاؤہ نیم گرم دودھ میں ہلدی اور کالی مرچ دو ماشے ملا کر پیئے سے ایک دو دن میں صحت یابی ہو جاتی ہے۔ نزلہ بارود (سردی کی وجہ سے ہونے والا) کے لیے بے حد مفید ہے۔

12- جب نزلہ زکام میں بلغم خارج نہ ہونے سے سر اور کنپٹیوں میں بوجھ اور درد ستانے لگے تو تیز سے تین ماشے تک اجوان کے دانے نیم گرم کر کے طبل کی دھلیسی سی پٹلی میں باندھ کر چند منٹ تک گھسنے سے نزلہ زکام چالو بلغم خارج اور سر درد کا فور ہو جاتا ہے۔

13- موسم بدلنے پر ہونے والے نزلہ زکام کے لیے کٹائی خورد (کنڈیاری یا مولی) شہد اور گھو چھ ماشے پیالی بھر پانی میں جوش دے کر چھان لینے کے بعد شکر چینی یا شہد ملا کر چند روز صبح سویرے استعمال کریں۔ ہر قسم کے بخار کے لیے موثر ترین علاج ہے۔

14- جب نزلہ زکام بند ہو کر یا زہریلے مواد جمع ہونے سے سر درد کرنے لگے تو کنڈیاری کے بیج چیں کر کپڑ چھان کر کے ایک دورتی بلور نسوار گھسنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

15- اعذارانی گھاس جسے اندر ایک اور چھپے چھپے کے نام سے بھی پکارتے ہیں کو بلور سانس استعمال کرنا ایک علاج ہے۔ اس میں موجود کیرے تین اور دھانسی کا زکام کا توڑ ہیں۔

16- زکام میں ناک کے راستے والی شریانوں میں خرابی سے اکثر اسباب کو بھی ناک کا ایک ننھا اور کبھی دوسرا بند ہو کر پریشان کرتا ہے۔ بعض مریض ناک سے بو آنے اور بعض دن میں کئی بار ناک بند ہونے اور چھینکوں کے زور سے بیزار ہوتے ہیں۔

ایسے مریض نازبو کے دس پاؤہ پتے اور اٹھو دس تین ماشے پیالی بھر پانی میں دم دے کر میٹھا کر کے صبح نہار منہ پی لیں اور دوبارہ پیالی بھر کر پانی ڈال کر کھ چھوڑیں شام پیار بجے ایک ہلکا جوش دے کر میٹھا کر کے چند روز سے چند ہفتے استعمال کریں۔

17- ملٹھی کا جوشانہ بنا کر چینی افاتے کا باعث ہوتا ہے۔

18- موثر منتی سات سے اکیس دانے چھوٹی الائچی پانچ سات اور سونف آدھ تولہ پانی میں کوٹ چھان کر میٹھا کر کھانے یا تینوں کو ذرا کوٹ کر پیالی دو پیالی دودھ میں جوش دے کر اس کا ناشہ کرنے سے خدا تعالیٰ کے فضل سے چند روز میں صحت ہوتی ہے۔

19- جن افراد کو نزلہ زکام اور بار بار چھینک لیں آنے سے دماغ کمزور ہو جائے تو ان کو چند

- 34- دیکھتے کو نکلوں پر امتاس کی جڑیں ڈال کر ان کا جھواں لینا بھی موثر علاج ہے۔
- 35- پیاز کا عرق 3 سے چار چمچ ہم وزن شہد میں ملا کر روزانہ تھوڑا کر کے چٹانا اس بیماری میں شفا بخش ہے۔ سردیوں کے زکام اور نزلہ سے تحفظ کا موثر ذریعہ بھی۔
- 36- نازبو کے پتے، لوگن اور عام نمک آدھے لٹر پانی میں ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ اس جو شائدے کا استعمال سکون بخش ہے۔ نزلہ بارد کے لیے مفید ہے۔
- 37- دار چینی ہر قسم کے زکام کا بہترین علاج ہے۔ اس کا مونٹا سفوف ایک گلاس پانی میں چنگی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ اہال کر پیا جائے تو یہ افسونزدہ لگے گی خراش اور لیبر یا کا شافی علاج ہے۔
- 38- زیرہ کا پانی حرا کش شرب ہے۔ زکام اور بخار میں بہت مفید ہے۔ ایک چائے کا چمچہ زیرہ اٹلتے پانی میں ڈال کر چند سینکڑ مزید اٹلتے دیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اگر زکام کا تعلق گلے کی خراش سے ہے تو خشک ادراک کے چند ٹکڑے یہ پانی بناتے وقت شامل کر لیں۔ بہترین دوا تیار ہے۔ بذریعہ کھنی ڈکاروں کے لیے موثر ترین علاج ہے۔
- زکام میں دوا کے ساتھ ساتھ پرہیز کو بھی اپنائیں۔ ایسی چیزیں نہ کھائیں جن سے زکام کو کمبیز ملے۔ آرام کریں اور وقت پر دوائی لیں۔ تاکہ آپ کو جلد اور جلد اس سے بچھڑا مل سکے۔ نیز روزہ اس کا موثر علاج ہے۔



- 28- جب کئی دن سے زکام ہو اور ناک کے راستے پانی کثرت سے جاری رہے تو اس کے لیے یہ نسخہ ہے۔ انگیٹھی میں کوئلے دھکائیں اور ان دھکے کوکوں پر ہلدی کے ٹکڑے ڈال کر اس کے اوپر قیف رکھ دیں تاکہ جھواں ضائع نہ ہو اور اس قیف کی نالی سے نکلے۔ اب اس جھوئیں کو کبھی ناک اور کبھی منہ سے نکلیں۔ انشاء اللہ اعزیز افادہ ہوگا۔ بچی کے لیے انتہائی موثر ہے۔
- 29- جو لوگ مستقل نزلہ زکام کے مریض ہیں اور ان کے سر کے بال بھی بوجہ نزلہ سفید ہو چکے ہیں تو ان کے لیے ایک جرب نسخہ ہے۔ تخم اندرائیں 20 تولہ اور مالٹنی 20 تولہ کو مونٹا مونٹا کوٹ کر دو سیر پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب پانی نصف رہ جائے تو اس میں ایک سیر میٹھا تیل ڈال کر پکائیں۔ جب تمام پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اسے چھان کر حفاظت سے شیشی میں رکھ لیں۔ بوقت ضرورت سر پر لگائیں۔ نزلہ زکام کی تو دوا ہے ہی بالوں کو بھی سفید ہونے سے روکتا ہے۔
- 30- برگ نیم ایک تولہ، مرچ سیاہ چھ ماشہ، دونوں کو نیم کے ڈنڈے سے باریک چیں کر روتی رتی کی گولیاں بنالیں اور سائے میں خشک کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں۔ مریض کو نیم گرم پانی سے صبح و شام ایک ایک گولی کھلائیں۔ سانس اور جلد کی الرجی نیز ہر قسم کی خارش کے لیے مفید ہے۔
- 31- چونکہ زکام کے علاج میں بنیادی حیثیت و نامن حی کو حاصل ہے لہذا اور رنج جو لیں۔ ساتھ ساتھ سوپ جو شائدہ، مٹھنی، کا استعمال کریں۔ خوراک کریں۔
- 32- نزلہ زکام کے لیے اچھا نسخہ موثر علاج ہے۔ اس میں بند ناک کھولنے کی ضرورت صلاحیت ہے۔ کھانے کا ایک چمچہ کوئلے ہوئے سچ کسی کپڑے میں باندھ کر سو گھنٹے سے بند ناک لٹک جاتی ہے۔ اسی طرح پوٹلی رات کو سوئے وقت نکلے کے پاس رکھی چاہیے۔ چھوٹے بچوں خصوصاً شیر خواہ بچوں کے گلے میں پوٹلی اس طرح باندھی جاتی ہے کہ شہوئی کے نیچے رہے۔ بالغ افراد ایک چائے کا چمچہ اٹلتے پانی میں ڈال کر بھاپ لیں تو زیادہ موثر ہے۔
- 33- ادراک کی چائے بھی ایک بہترین علاج ہے۔ اٹلتے پانی میں پتی ڈالنے سے پہلے ادراک کے ٹکڑے ڈال دیئے جاتے ہیں۔ یہ جو شائدہ یا چائے سردی زکام اور اس سے متعلقہ بخار میں موثر ہے۔

اور مالش میں استعمال کرو اس لیے کہ وہ مبارک درخت سے پیدا ہوتا ہے۔“

ایک اور حدیث ہے کہ زیتون کا تیل کھاد اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے بچا ہے جس میں سے ایک کوڑھ ہے۔

زیتون کی مبارک حیثیت کی پہلی گواہی قرآن پاک میں ملتی ہے جس پر بعد کی تفصیلات نے مہر ثبت کی۔ قرآن مجید میں زیتون کا ذکر اس کے نام کے ساتھ چھ بار آیا ہے اور ایک دفعہ سورۃ المؤمنون آیت 20 میں اس کی طرف یہ کہہ کر اشارہ کیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے طور سینا کے اطراف ایک ایسا درخت پیدا کیا ہے جس میں ایسا تیل ہوتا ہے جو سانس کے کام آتا ہے۔ سورۃ التین کی آیت 4 تا 1 میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ”قسم ہے انجیر کی زیتون کی اور لورینا کی اور اس امن والے شہر مکہ کی ہم نے انسان کو بہترین صورت میں پیدا کیا۔“

سورۃ النور کی آیت 35 کا ترجمہ ہے ”خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے اور اس کے نور کی مثال ایسی ہے کہ گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل ایسی شفاف ہے کہ گویا موتی کا سا چمکا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت زیتون کا تیل جلا یا جاتا ہے جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف۔ اس کا تیل ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خواہ آگ اسے نہ ہی چھوئے وہ جلنے کو تیار ہے۔ روشنی پر روشنی ہو رہی ہے خدا اپنے نور سے جس کو چاہتا سیدھی راہ دکھاتا ہے اور خدا جو مثالیں بیان فرماتا ہے لوگوں کو سمجھانے کے لیے ہیں اور خدا ہر چیز سے واقف ہے۔“

زیتون کو عربی زبان میں زیت اور انگریزی ’فرانسیسی اور جرمن زبان میں آلیو (Olive) کہا جاتا ہے۔ یہ ایشیائی درخت ہے مگر سمیرہ روم اور نیم جاری خطوں میں وسیع پیمانے پر اگتا ہے۔ اس کے درخت کی اونچائی اوسطاً پچیس فٹ ہوتی ہے اور پھل بیضوی شکل کے ہوتے ہیں جن کے گھوے میں پندرہ سے چالیس فیصد تک تیل ہوتا ہے جو بے پناہ خصوصیات کے باعث بے مثال مانا جاتا ہے۔ عرصہ دراز تک اس کا تیل خشک نہیں ہوتا اور نہ ہی اس میں کسی قسم کی بدبو پیدا ہوتی ہے۔ آپ اس کی بوتل کو بغیر ڈھکن کے کھلی ہوا میں رکھ دیں لیکن بیڑنیاں اس کی طرف رخ نہیں کریں گی۔ اللہ تعالیٰ نے زیتون میں زبردست غذائی خصوصیات رکھی ہیں۔ اس کے باغات جنوبی یورپ، شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملنے ہیں لیکن اسپین اور اٹلی زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے میں سرفہرست ہیں۔ روغن زیتون کی عالمی پیداوار تین ارب میٹرک ٹن سے بھی زیادہ ہے۔ اس کا تیل نہایت شفاف ہوتا ہے۔ اسے شیشے

زیتون

عفت بتول

یہ 1936ء کا واقعہ ہے کہ ایک مریض کو وق ہو گئی۔ تدرستی کے لیے اس کی پانچ پہلیاں نکال دی گئیں۔ حالت بہتر نہ ہوئی تو معلوم ہوا کہ دق کا اثر آنتوں پر بھی ہو گیا ہے۔ اس زمانے میں تپ دق (ٹی بی) کا کوئی علاج نہیں تھا لہذا ڈاکٹروں نے اس مرحلے پر اسے جواب دے دیا۔ مریض نے اپنی زندگی بچانے کے لیے سارا دن رو رو کر خدا سے مناجات کی۔ خواب میں اسے زیتون کا تیل والا بخشتی شعاؤں اور ایک دوانی استعمال کرنے کا اشارہ ملا۔ دوانی کا نام تو وہ بھول گیا مگر روزانہ تین اونس زیتون کا تیل پینے لگا اور بالآخر بخشتی شعاؤں بھی استعمال کیں۔ یوں وہ مریض نہ صرف بچ گیا بلکہ 1988ء تک پچاسی سال کی عمر میں اچھی صحت کے ساتھ زندہ رہا۔

یہ واقعہ حکیم طارق محمود چغتائی نے دق کے ماہر ڈاکٹر سعید کے حوالے سے اپنی کتاب ’غابات قرآنی اور جدید سائنس‘ میں لکھا ہے۔

زیتون کے تیل کا ایک اور کرشمہ میں نے خود دیکھا ہے۔ میرے والد صاحب معدے کے السر کے پرانے مریض ہیں۔ جوانی کی عمر میں انہیں بے مرض لاق ہوا اور علاج ہونے کے باوجود معدے میں اکثر تیزابیت ہو جاتی پھر اچانک انہیں زیادہ بھوک لگنے لگی۔ دن میں پانچ چھ دفعہ انہیں بھوک لگتی اور کچھ نہ کھانے کی صورت میں قنات طاری ہو جاتی۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے کئی مسائل پیدا ہوئے تو ان کے ہومیو پیتھک معالج نے انہیں زیتون کا تیل اور آٹے کا چھان کھانے کی تلقین کی۔ انہوں نے ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کیا۔ چند ہفتوں ہی میں ان کی بھوک اعتدال پر آ گئی اور معدے کی تیزابیت بھی ختم ہو گئی۔

زیتون وہ مبارک پھل ہے جس کا ذکر قرآن مجید اور حدیث میں بھی آیا ہے۔ مثلاً حضرت عمرو بن ابوالاسد رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا ”زیتون کا تیل کھاد“

اٹھ دے دور ہوتے ہیں۔

آدھی چچی زیتون کے تیل میں چوتھائی چمچ بادام کا تیل ایک دو قطرے عطر گلاب اور آدھی چمچی گسٹرے کے پھلکے کا روغن شامل کیجئے اسے ایک ٹشے کی پلٹ میں ڈال کر آمیزہ بنا لیجئے اور میں منٹ تک چرے پر لگا لیں۔ یہ ماسک سر دیوں کی خشکی دور کرتا اور جلد کو تروتازہ اور صحت مند بناتا ہے مگر زیادہ کچنی جلد والی تو تیل کو یہ ماسک نہیں لگانا چاہیے۔

ہاتھوں کو نرم و ملائم اور خشکی سے محفوظ رکھنے کے لیے دو بڑے چمچے روغن زیتون لیں۔ اس میں ایک چمچے بوریکس تین چمچے لیوں کا رس ایک چمچے گلیسرین اور ایک بوتل عرق گلاب ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ تیار شدہ آمیزہ وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہیں۔ پانی اور صابن کے زیادہ استعمال کے بعد جلد کی قدتی نمی بحال کرنے کے لیے یہ آمیزہ بہترین ہے۔

ڈاکڑوں کے مطابق خارش کا جراثیم البکری (Acari) زیتون کے تیل سے ہلاک ہو جاتا ہے۔ جلنے کے زخم پر بھی زیتون کا نمکین تیل لگانے سے زخم جلد مندیل ہوتا ہے۔ اسے کسی قسم کے مہرہوں پلاسٹروں اور جلد کے لئے مخصوص صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تیل یا زیتون کے پتوں کا پانی لگانے سے گرمی و داؤں اور خارش میں آرام ملتا ہے۔ بدبو دار پھوڑے پھنسیاں زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کی کلزوی کو آگ لگا کر جلائیں تو اس سے نکلنے والا تیل پچھوندی سے پیدا ہونے والی جلدی بیماریوں یا درجیب اور پھل کو ٹھیک کرتا ہے۔

پیٹ کے امراض

زیتون کے تیل کا استعمال معدے کے زخم اور آنتوں کے امراض دور کرتا ہے۔ جو کہ پانی میں روغن زیتون ملا کر پینے سے قبض دور ہوتی ہے۔ قبض کے لئے اس کا اچھا بھی مفید ہے جو یونان سے سر کے میں آتا اور مغربی ممالک میں رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ تیل پیش میں بھی مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار دیتا ہے۔ تیزابی زہروں کا اثر زائل کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ آنتوں میں زخم ہوں تو مریض کو نہار منہ زیتون کا تیل دینے سے زخم مندیل ہوتے ہیں۔ جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید پایا گیا ہے۔ مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے کہ جو لوگ زیتون کا تیل یا کاکادگی سے پیتے ہیں کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں کے سرطان کا علاج بھی اس سے کیا جاتا ہے۔

کی بوتل میں رکھا جائے تو محسوس ہوتا ہے کہ خود بخود روشن ہے۔ مغربی ممالک میں اس کے نشان کے طور پر فاختہ کی طرح پرواز کرتے دکھایا جاتا ہے کہ اس کی چوچ میں زیتون کی ڈالی ہوتی ہے۔ اس منظر کی بنیاد وہ روایت ہے جس کی رو سے جب حضرت نورخ کے زمانے میں اللہ تعالیٰ کا قہر طوفانی سیلاب کی صورت میں آیا اور ہر شے پر بادل ہو گئی تو اس کے خاتمے کے بعد ایک فاختہ چوچ میں زیتون کی ڈالی لے کر سامنے آئی۔

فلسطین کے صدر یاسر عرفات نے اقوام متحدہ کے ایک اجلاس میں خطاب کرتے ہوئے کہا تھا:

”میں آپ کے پاس زیتون کی ڈالی لے کر آیا ہوں۔“

اس سے مراد یہ تھی کہ وہ امن و سلامتی کا پیغام لے کر آئے ہیں۔ عربوں میں دستور تھا کہ جب وہ لمبے سفر پر جاتے تو روٹی کے ساتھ سائمن کی جگہ شہد اور زیتون استعمال کرتے۔ قوم مصر میں بھی زیتون کا تیل کھانے پکانے اور علاج معالجے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ بنیادی طور پر زیتون کا درخت ایشیائے کوچک، بحیرہ روم، فلسطین، خطہ یونان، سینین، پرتگال، اٹلی، ترکی، تونس، امریکہ، الجزائر، شمالی افریقہ، کینیڈا، نیوزیڈ، بیرو اور آسٹریلیا میں پایا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل فرانس، اٹلی، اسپین، ترکی، تونس، الجزائر اور یونان سے ڈبوں میں برآمد کیا جاتا ہے۔

جلد کے لیے

زیتون کا تیل مختلف مرکبات کی بدولت جلد کی خوبصورتی اور صحت کے لیے مفید ہے۔ اس سے تیار کردہ ماسک میں کیپائی ایجز، انیٹس ہوتے لہذا یہ بے ضرر اور بہتر خصوصیات کا حامل ہے۔ آنکھ خواہن اپنی رنگت اجلا کرنے کی فکر میں رہتی ہیں اور یہ مقصد حاصل کرنے کے لیے قیمتی کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں جن کے بے شمار نقصانات بھی ہیں۔ زیتون کے تیل سے گھر میں ماسک تیار کیا جاسکتا ہے۔

آدھی چمچی زیتون کا تیل لیجئے۔ اس میں دو چمچ چکوتے کا رس ڈالیں اور تھوڑی سی پسی ہوئی دھاری شامل کر کے آمیزہ تیار کر لیجئے۔ اسے دس سے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا لیں اور تازہ پانی سے دھو ڈالیں۔ بیضے میں دو بار یہ عمل کرنے سے آپ کی رنگت نکھر جائے گی۔

ایک چمچی مکئی کا آٹا چوتھائی چمچ شہد اور آدھا چمچ زیتون کا تیل یکجا کر کے اچھی طرح ملا لیں اور اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کر کے چہرے پر لگا لیں۔ اس آمیزہ سے چہرے کے

زیتون کا استعمال کرنے والے افراد زکام، نزلہ اور مونیہ سے محفوظ رہتے ہیں۔

ان گنت فوائد

- ☆ زیتون کا تیل زچہ بچہ کی صحت کے لیے مفید ہے۔
- ☆ زیتون کے پتوں کا پانی منہ اور زبان کے زخموں کو مندل کرتا ہے۔ پھل اور پتوں کا پانی پکا کر لیپ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے دانتوں پر لگانے سے دانتوں کا کیرا اتر جاتا ہے۔ زیتون کے پتوں کو سر کے میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانت کا درد رفع ہوتا ہے۔
- ☆ اگر کان میں میل اکٹھی ہو جائے یا پانی پڑ جانے سے بہرہ پن محسوس ہو تو اس میں زیتون کا تیل ڈالنا چاہیے۔ اس کے قطرے کانوں میں باقاعدگی سے ڈالتے رہنے سے کان بہا بند ہو جاتے ہیں۔
- ☆ زیتون کا تیل گھنے پن کا مرض ختم کرتا ہے، بالوں کو لمبا اور مضبوط بناتا اور جلد سفید ہونے سے روکتا ہے۔
- ☆ آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی بڑھتی ہے اور آنکھوں کی سرفی دور ہوتی ہے۔
- ☆ دل کے مریضوں کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں کولسٹرول نہیں ہوتا۔
- ☆ بچے کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو روغن پلاتا چاہیے۔ گردے کے امراض کے لیے بھی مفید ہے۔ بعض ماہر طب اسے پتھری ختم کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔
- ☆ زیتون کے پھل کی گھٹلی میں کرچی میں ملا کر لگانے سے ناکھوں کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔



حضرت علقمہ بن عامر روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ”تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔“

بواسیر کی تکلیف یا بچوں کے مقعد سے خون بہنے لگے تو مہندی کے پتے پیس کر زیتون کے تیل میں پکائیے۔ اسے زخموں پر لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ زیتون کا تیل پیسے رہنے سے جلد فاتح ہوتا ہے۔

جوڑوں اور پٹھوں کے لیے

کسی جوٹ کے باعث اگر ہڈیوں میں درد رہتا ہو تو زیتون کے تیل کی مالش سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنے یا ناگوں کو کئی گھنٹے تک ایک ہی حالت میں لٹکا کر بیٹھنے والے افراد کے پیروں اور ناگوں میں تکلیف دہتی ہے۔ جن افراد کا دوران خون کم ہو ان کی ناگوں میں کڑل (cramps) پڑنے لگتے ہیں ایسی صورت میں تنک ملے نیم گرم پانی میں پیروں کو کھور کرنی چاہیے اور پندرہ بیس منٹ گرم پانی میں پاؤں رکھنے کے بعد انہیں خشک کر کے زیتون کا تیل لگانا چاہیے۔

اس کے بعد پانچ منٹ پنڈلیوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ ایک ہفتے تک یہ عمل دہرانے سے درد اور تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور پاؤں خوبصورت ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے تیل کی مالش سے اعضا کو طاقت ملتی ہے اور پٹھوں کا درد رفع ہوتا ہے۔ اس کی مالش مرگی کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ تیل انسان کو جلد بوڑھا ہونے سے بچاتا ہے۔ بعض ماہرین طب نے عرق النساء اور فاج کے لیے بھی اسے مفید بتایا ہے۔

پیدائشی طور پر کمزور بچوں کو زیتون کا تیل پلانے اور اس کی مالش کرنے سے ان کی ہڈیاں مضبوط اور صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ فریڈرک اپسٹ فاج، پوپلیو اور عضلاتی کچھو کے مریض کو زیتون کے تیل کی مالش کرواتے ہیں۔

سانس کے امراض

دمہ، چپ دق وغیرہ میں زیتون کا تیل بے حد مفید ہے۔ دے کے مریضوں کو بیماری کی شدت سے باہر آنے کے بعد باقاعدگی سے زیتون کا تیل پلائیں، تو اسے آئندہ دور سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ یہ سانس اکھڑنے کے دورے کے دورے کو کم کرتا ہے۔ باقاعدگی سے

”ہور ہے۔ اس کا درخت جنوبی یورپ، کیلی فورنیا، الجزائر، آسٹریلیا، مغربی ایشیا، فلسطین، یونان اور ایشیائے کوچک، ایتھن ہندوستان میں بنگلہ کی پہاڑیوں، سندھ اور کوہ ہمالیہ کے دامن میں پایا جاتا ہے۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔ کہا جاتا ہے طوفان نوح جب آیا اور پھر اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کی پانی اتارنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

مصر کے قدیم لوگ روغن زیتون کی افادیت سے آگاہ تھے۔ وہ اسے اپنی غذا میں شامل کرتے اور جسم پر لگاتے۔ اسی تیل میں وہ چیزوں کو محفوظ رکھتے۔ وہ زیتون سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کرتے۔ کدائی کے دوران برائے مقبروں سے جو چیزیں دستیاب ہوئیں ان میں زیتون کے تیل سے بھرے برتن بھی شامل ہیں۔

زیتون کی منفرد خاصیت

اس تیل کی افروادیت یہ ہے کہ تیل کا ڈب یا باہل کھلی رکھ دیجئے۔ اس پر کوئی چیز نہیں آئے گی اور جب آپ اسے چراغ میں رکھ کر جلائیں گے تو دوسرے عام تیلوں کی طرح دھواں نہیں دے گا اور نہ بوائے گی۔ اسی طرح جب اسے آپ جسم پر مائل کے لیے لگا لیں گے تو اور تیلوں کی طرح زانہ بچکانا محسوس نہیں ہوگی اور نہ بو ہوگی۔

قرآن مجید کی سورۃ المؤمنین میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے: ”طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔“ (آیت 20)

سورۃ التین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے۔ ”قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی۔“ تو یہ تین میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے۔ مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے نوری مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے۔ سورۃ النور آیت 35 میں ارشاد باری ہے:

”خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔ اس کے نور کی مثال ایسی ہے گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے (یعنی) زیتون کا جو نہ شرق کی طرف ہے نہ

زیتون

مسز اسماء حسن

ساٹھ صحن میں وہ بچہ پڑا تھا۔ بڈیوں کا ڈھانچا لگ رہا تھا۔ سوکھی سوکھی کالی نانگیں اور جھیروں والے ہاتھ۔ چہرے پر صرف آنکھیں نمایاں تھیں۔ وہ بھی اندر کو دھنسی ہوئیں۔ ہماری نوکرانی اپنے بچے کو لے کر آئی تھی۔ ڈھائی سال کا تھا مگر ایسا لگ رہا تھا کہ دو ماہ کا نحیف و زار بچہ ہے۔ نوکرانی نے بتایا کہ اس بچے کو لیے لیے وہ پورے ماہ میں گھوم رہی ہے۔ حکیم کی دوا لی۔ ڈاکٹر کی دوا کھائی۔ پیر فقیروں کی منت کی۔ ہال روڑ پر کنویں کے پانی سے نہلایا۔ مگر بچہ ٹھیک نہیں ہوا۔ دوا کے اثر سے اس کے منہ میں چھالے ہو گئے اور سارے جسم پر عجیب طرح کے دانے نکل آئے ہیں۔ اب ڈاکٹر بھی دوا نہیں دیتا۔

ای نے بچے کو دیکھا۔ اندر جا کر وہ زیتون کا تیل لے آئیں۔ نوکرانی سے کہا کہ صبح شام اس تیل سے پورے جسم پر مائل کرو اور چوتھا بیج رات کے وقت اسے پلا دیا کرو تاکہ منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں۔ چھالے ٹھیک ہو جائیں تو اسے صبح شام شہد چٹاؤ۔ اسے روز نہلا تا ہے اور صفائی کا خیال رکھتا ہے۔

نوکرانی تیل کا ڈب لے کر چلی گئی۔ ای نے اسے چالیس روز بعد بلایا تھا۔ چالیس دن بعد وہ آئی تو بچہ پہلے سے بہت بہتر تھا۔ اس کی صحت روز بہ روز اچھی ہو رہی تھی۔ ای نے بتایا کہ زیتون کے مبارک تیل میں یہ خاصیت ہے کہ کمزور بچے اس کی مائل سے مونے تازے ہو جاتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ کہ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ یہ ستر بیماریوں کی دوا ہے۔ اسی اعتقاد سے میں نے بچے کو زیتون کے تیل کا ڈب دیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے بچے کو شفا سے دی۔

زیتون کے تیل کو انگریزی میں Olive Oil اور لاطینی میں Olea Europeae کہا جاتا ہے۔ عربی میں دہن الزیت کہتے ہیں۔ اردو اور فارسی میں روغن زیتون کے نام سے

راتے۔ کبھی پھوڑے ٹھیک ہونے میں نہ آتے، سوزش بڑھ جاتی، بھروسہ پھوڑے میں سے بدبو آنے لگتی۔ ایسی حالت میں زیتون کا تیل لگایا جاتا اور دھم ٹھیک ہو جاتے۔ زیتون کے پتے پس کر ان کا عرق نکالا جاتا ہے۔ الرہی سے ہونے والے جلدی امراض میں یہ عرق لگایا جاتا ہے۔ عام خارش میں روغن زیتون ملا جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کے لیے روغن زیتون سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ یہ روغن چہرے کو نکھارتا ہے۔ جلد کو ملائم رکھتا ہے۔ اسے مختلف چیزوں میں ملا کر ماسک کی طرح لگایا جائے تو چہرے کی رونق دوبالا کرتا ہے۔ آدھے چمچہ شہد میں آدھا چمچ زیتون کا تیل اور چھ سات قطرے کیوں کا رس ملا کر چہرے پر ماسک صاف کر کے منہ دھو لیجئے۔ جن لوگوں کو کیوں کا رس موافق نہ ہو وہ بغیر کیوں کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مسودھوں کے لیے بھی یہ تیل مفید ہے۔ تھوڑے سے زیتون کے تیل میں پسا ہوا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے مسوڑھ مضبوط اور دانت صاف رہتے ہیں۔

آگ میں جلنے سے کوئی زخم رہ جائے تو زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فاج جیسے مرض میں بھی اس کے تیل کی ماسح کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی ماسح فائدہ دیتی ہے۔ بلکہ جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہوں ان کو بھی طاقت ملتی ہے۔ ٹوٹی ہڈی تک اس کی ماسح سے جڑ جاتی ہے۔ زیتون کے کچے پھل کو پانی میں ابال کر غرا کر کبے جائیں تو منہ کے اکثر امراض صحیح ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھ مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کے اندر دہی زخم چھالنے والے دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے پتے پس کر گندے اور بدبو دار زخموں پر لپک کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ان کی بدبو دور ہوتی ہے۔ اسی طرح داد اور پتی پر زیتون کا روغن لگنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور لمبوں میں بہت پسینہ آئے وہ زیتون کے تازے پتے گھوٹ کر لگیں تو آرام آ جائے گا۔ ہتھوں کا درد انسان کو بے تاب کر دیتا ہے۔ زیتون کے تیل کی روزانہ ماسح سے جسم کے اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔ عرق النساء جیسے درد میں بھی یہ تیل کام آتا ہے۔

سر کے بالوں کا نسخہ

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کوئی کھنکھری یا باری ہوئی بال گرے اور نہ گج ہو۔ سب سے بڑی بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکا تا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔ اس کے لگانے سے سر میں سکری خشکی زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

مغرب کی طرف۔ اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ بھی چھوئے، جلنے کو تیار ہے روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے)۔ خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاد اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک و صاف اور مبارک ہے۔ (ابن ماجہ، الحاکم) حضرت زید بن ارقمؓ روایت کرتے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ذات الجنب کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔

(ترمذی۔ ابن ماجہ۔ مسند احمد)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے زیتون کے تیل سے علاج کرو۔ اسے کھاد اور لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا زیتون کا تیل کھاد اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔

حضرت سید الانصاریؒ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا زیتون کے تیل کو کھاد اور اس سے جسم کی ماسح کرو کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔

بواسیر کے لیے بھی زیتون کا تیل مفید بتایا گیا ہے۔ خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ ان کی عیادت کو انہیں ابی قتیبہ آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کلونگی میں شفا بتائی ہے۔ ہم نے کلونگی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ٹانک کے دوؤں اطراف میں چٹکائے تو غالب شفا پا کر ہو گئے۔ (ابن ماجہ۔ بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان آیا۔ آپ نے رات کے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا میں یہ تمہیں اس لیے لکھا رہا ہوں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

بواسیر، مسوڑھ جلدی امراض جلدی اور کوڑھ میں زیتون کا تیل فائدہ بخش ہے۔ ابن القیم نے زیتون کے تیل کی افادیت بیان کی ہے۔ جلدی امراض میں اسے بے حد مفید پایا ہے۔ پرانے حکیم اس کی افادیت جانتے تھے۔ وہ بلا جھجک جلدی امراض میں اسے استعمال

اسی تیل میں سناکی کے پتے، مہندی کے پتے کلجی کے دانے، ہالوں ملا کر لگایا جائے تو بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹے ڈبے تیل میں تو لہو بحسب چیزیں نہیں لگیں آج پر زیتون کے تیل میں لپکائیے اور وہی پندرہ منٹ بعد اتار لیں اور چھان کر رکھ لیجئے۔ سر میں پھنسیوں وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

دائمی قبض کے لیے

قبض انسانی صحت کو بہت متاثر کرتا ہے۔ جن لوگوں کو دائمی قبض رہتا ہو ان کو اور بھی جسمانی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ بھوک نہیں لگتی۔ کام کا ج میں دل نہیں لگتا۔ چہرے کی رونق ختم ہو جاتی ہے۔ قبض کے لیے سب سے بہتر دوا زیتون کا تیل ہے۔ اس سے بڑھ کر بے ضرر آسان اور سادہ علاج کوئی نہیں۔ رات کا کھانا جلدی کھایا جائے اور پھر سوئے سے پہلے جب ک کھانا کھائے ہوئے تین گھنٹے ہو گئے ہوں ایک بڑا پیچہ زیتون کا تیل پی لیا جائے۔ اس کے بعد کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ اپنی صحت کے مطابق آپ تیل کی مقدار زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ ایک سے دو چھوٹے ٹک۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو ایک چھوٹے رات کو روغن زیتون پینے سے چند دنوں میں خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے پینے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی اور یہ اندرونی اعضاء کی خراش کو مندل کر دیتا ہے اور ساتھ ہی بدن کو غذائیت بخشتا ہے۔ جن لوگوں کو سردی کے موسم میں زیادہ سردی لگے وہ اس کو روزانہ تین اور ماہر کریں، جسم گرم رہے گا۔

درد کی شدت سے بعض دفعہ جو سخت ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں روغن زیتون کی ماسح صبح شام کرنے سے جوڑ آہستہ آہستہ نرم ہو اصل حالت پر آ جاتے ہیں۔ کوئی زہر مثلاً نکلیا نہ تھا تو کھانا کھایا جائے تو پرانے طیب سے کرانے کے بعد زہر لے اثرات ختم کرنے کے لیے زیتون کا تیل پاتے تھے۔ اس وقت جدید طریقے رائج نہیں تھے۔ اسی سے آرام آ جاتا تھا۔

زیتون کا تیل بدن کی خشکی کو رفع کرتا ہے۔ سردی کے موسم میں اسے مل کر نہایا جائے تو جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ تیل کا مزاج گرم تر درجہ دوم ہے۔ یہ سرط، طین، خلل، مقوی بدن ہے۔ خاص طور پر اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا بدل بادام روغن ہے۔ ایک پیچے سے دو پیچے تک اس کی خوراک ہے جسے ماہر طیب مریض کی حالت دیکھ کر کم و بیش کر سکتا ہے۔ پرانے طیب سے بے سوزش اور پتھری کو مریضوں کو روغن زیتون پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے سوسے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور سرے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ زیتون کا تیل پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے

کے ساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیشاب کو ختم کر دیتا ہے۔

ناخنوں کا مرض مشکل سے ٹھیک ہوتا ہے۔ زیتون کے پھل کی کھٹلی میں کر چربی میں ملا کر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

زیتون کی لکڑی کا ٹوکھا

ایک بار ہمارے عزیز زیتون کی لکڑی لائے۔ اسے چلے میں رکھ کر جلایا۔ لکڑی کے پیچھے سے تیل نکلتا شروع ہوا جو انہوں نے بڑی احتیاط سے چنگی میں لے کر ایک پیالے میں جمع کیا۔ پھر یہ تیل انہوں نے پرانے داؤ پر لگایا جو کسی طرح ٹھیک نہیں ہوتا تھا۔ دس پندرہ دن میں داؤ ٹھیک ہو گیا۔

زیتون کی لکڑی سے نکلنے والا تیل داؤ، چنبل، چھپ (چھائیں) کے لیے مفید ہے بلکہ سناہ سے یہ گنج بھی فائدہ دیتا ہے۔

زیتون کا اچار

زیتون کا اچار باہر کے ممالک میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ عرب میں تو یہ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اب پاکستان میں بھی یہ اچار ملنے لگے۔ کھانے کے ساتھ دو تین زیتون کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا اور اچھا ہوتا ہے۔ زیادہ کھایا جائے تو یہ قبض کرتا ہے۔ اس کا اچار اعتدال سے کھایا جائے تو فائدہ دیتا ہے۔ یونان میں اس کا اچار سرس کے ڈالا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل خراب نہیں ہوتا بلکہ جب پرانا ہو جائے تو وہ اور مفید ہوتا ہے۔ کچھ طیب بھی خواص حاصل کرنے کے لیے روغن زیتون کو ہلکی آج پر لپکا کر گڑھا کر لینے تھے۔ کان میں نہاتے وقت پانی پڑ جائے تو آپ روغن زیتون کے چند قطرے ڈال دیجئے۔ کان میں سے پانی نکل جائے گا۔ نقصان نہیں دے گا۔ بزرگ تو اس تیل میں سرسے کی سلانی ڈبو کر آنکھ میں باقاعدگی سے لگایا کرتے تھے۔ ان کا خیال تھا کہ آنکھ کی سرفی ختم ہو جائے گی اور موتیا بند کم ہو جائے گا۔

جدید تحقیق سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ زیتون کا تیل دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ گردوں کے امراض میں یہ نقصان نہیں دیتا۔ سوزش والی جگہ کو سکون دیتا ہے۔ آنحوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ شرق اوسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں کا سرطان طویل عرصے تک یہ تیل پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ دینے سے منسلک ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیش نظر دس سے تیس گرام تک تیل روزانہ دیا جائے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیچنے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانے کو ختم کرتا ہے۔ دس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان اگلنے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ فلو اور زکام میں اگنی یا اینک آدیہ دی جاتی ہیں۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا جو خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

زیتون کا تیل زمان قدیم سے اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ آج کے دور میں بھی گھمبیاں زیتون کے تیل میں رکھ کر ذبوں میں پیک کی جاتی ہیں۔ اس طرح ذبوں میں بند بھلی خراب نہیں ہوتی۔

زیتون کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ میڈگا ہے اس لیے عام لوگ اسے خرید نہیں سکتے۔ جو لوگ دل کے مریض ہوں ان کے لیے یہ تیل بڑی نعمت ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ معمولی سے زیتون کے تیل میں سبز یاں گوشت وغیرہ پکوا کر کھا سکتے ہیں۔ ناگوں کا درد، کزل، تھکاوٹ

جو خواتین دفتر میں بیٹھ کر کام کرتی ہیں انہیں تمام دن کھڑا رہنے یا گھٹنوں اور ناگوں کو ایک ہی حالت میں لڑکا کر بیٹھنے سے پنڈلیوں میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پاؤں میں ہر وقت تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے۔ جن خواتین کا دوران خون کمزور اور ناکافی ہو ان کی ناگوں میں Cramps (کزل) پڑنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں خواتین کو چاہیے رات کو سونے سے پہلے ہلکے سے گرم پانی میں ایک چھپو تک ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے پاؤں کسی تیلے یا ب

میں بھگو کر بیٹھیں اور اس کے بعد پاؤں کپڑے سے صاف کر کے اس پر زیتون کا تیل ملیں۔ پنڈلیوں پر پانچ منٹ تک ہلکے ہاتھ سے ماسح کریں۔ ایک ڈیڑھ ہفتے میں ان کو بہت فائدہ ہو گا۔ درد تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے معالج سے کوئی دوا بھی تجویز کرالیں تو بہتر ہے۔

سادہ خارش

چھوٹے بچے ہوں یا بڑے کسی کو خارش ہو جائے تو وہ کبھی کبھار خون نکال لیتے ہیں۔ ایسے میں ان کو دوا کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے نہلا کر زیتون کے تیل کی ہلکی ماسح شام کی جائے تو بہت جلدی نمایاں فرق محسوس ہو گا۔ بچوں کی خارش ٹھیک ہو جائے گی۔ سردی کے موسم میں بچوں کو زیتون کا تیل کبھی بی لٹوں کی طرح روز لگایا جائے تو ان کے چہرے پر خشکی نہیں ہوتی بلکہ ہموار اور نرم رہتی ہے۔

ماہر ہیپو پیٹھک ڈاکٹر بھی زیتون کے تیل کی سفارش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر برٹ کہتے ہیں خارش کا جڑوہ جس کا نام Acari ہے جب چلنا شروع کرتا ہے تو مریض کو خارش محسوس ہوتی ہے اور پھر وہ شدت اختیار کر جاتی ہے۔ کھاتے کھاتے خون نکل آتا ہے اور ساری جلد لچکی ہو جاتی ہے۔ پھر یہ جڑوہ اپنی حرکت بند کر دیتا ہے اور مریض کو دقنی طور پر سکون ملتا ہے۔ زیتون کے تیل کا یہ دوا بہت استعمال اس جڑوے کو ہلاک کر دیتا ہے اور اس کی حرکت ختم ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر کارک نے بھی اپنی کتاب Prescriber میں سادہ خارش کے لیے صرف زیتون کے تیل کی ماسح کی ہے۔

بواسیر میں تکلیف ہو یا بچوں کی مقعد (پانخانے کی جگہ) پھٹ جائے یا شگاف ہو کر خون بہنے لگے تو مہندی کے پتے جیسے کر تھوڑے سے زیتون میں پکائیے۔ آدھا کپ تازے پتے جیسے لہوے اور آدھے کپ زیتون کے تیل میں ہلکی آٹھ پر دس منٹ پکا کر اتاریے اور چھان کر رکھ لیجئے۔ صبح شام لگانے سے چند دنوں میں آرام آ جائے گا۔

زخم زیادہ ہوں تو دو چمچے مہندی پس کر اس میں آٹھ چمچے زیتون کا تیل ملا کر ہلکی آٹھ پر پانچ منٹ پکائیے اور اسے کریم کی طرح کسی شیشی میں بھر کر رکھئے۔ رات کو سونے سے پہلے مقعد پر یہ کریم لگائیے اور صبح اجابت کے لیے جانے سے پہلے اسے لگائیے۔ اس کے ساتھ ساتھ رات کو سوتے وقت ایک ہوا پچھ زیتون کا تیل جیچئے (اس وقت کھانا منہم ہو چکا ہو) چند دنوں میں میں نمایاں فرق پڑے گا۔

روغن زیتون کے ماسک

جن خواتین کی جلد خشک ہو لالخالہ طور پر روغن ماسک استعمال کرنا پڑتا ہے ورنہ ساری جلد ترش جاتی ہے۔ بازار میں جو لوشن ملتے ہیں وہ بہت مہنگے ہیں اور بعض دفعہ موافق بھی نہیں آتے۔ سردی کے موسم میں ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ آپ گھر میں زیتون کا یہ لوشن بنا کر رکھئے۔ برتن وغیرہ دھونے کے بعد ہاتھوں پر مل لیا کیجئے۔ ہاتھ پاؤں اور چہرہ ملائم رہے گا۔

روغن زیتون دو بڑے جگے: گلاب کا عرق آدھی بڑی بوتل۔ ان تینوں چیزوں کو ملا کر رکھئے۔ رات کو بوتل اچھی طرح ہلا کر ہاتھ پاؤں اور چہرے پر مل لیجئے۔ برتن دھونے کے بعد کپڑے دھونے کے بعد بھی آپ ہاتھوں پر یہ لوشن لگائیے۔

ان سب کو شیشی کی پلیٹ میں ڈال کر خوب ملائیے۔ پھر چہرے پر لگائیے۔ بیس منٹ بعد روٹی سے چہرہ صاف کر کے دھو لیجئے۔

ہاتھوں کا ماسک

روغن زیتون دو بڑے جگے۔ یوریکس ایک چمچ۔ لیڈوں کا رس تین چمچے۔ گلیسرین ایک چمچ۔ گلاب کا عرق ایک بوتل۔

سب چیزیں ملا کر کچن میں رکھ لیجئے۔ کام سے فارغ ہو کر ہاتھ دھو کر اسے لگائیے۔

ہاتھ صاف ہیں گے۔

رنگ صاف کرنے کیلئے ماسک

پکوترے کارس دو جگے۔ دار چینی پیسی ہوئی دھکی بھر۔ زیتون کا تیل آدھی چمچی۔

ان سب کو ملا کر ہاتھوں کا لائیوں اور چہرے پر لگائیے۔ دس پندرہ منٹ بعد تازے پانی سے دھو لیجئے۔ ہفتے میں دو بار کافی ہے۔

مکی کا آنا ایک چمچی۔ شہد چوتھائی چمچ۔ زیتون کا تیل آدھی چمچی۔

کسی پلیٹ میں تینوں چیزیں ڈال کر خوب ملائیے اور پیٹ بنانے کے لیے اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کیجئے۔ پتلا سا پیٹ بن جائے تو چہرے پر لگائیے۔ دس سے پندرہ منٹ بعد صاف کر کے منہ دھو لیجئے اور پھر ریفریجریٹر میں رکھا ہو عرق گلاب لے کر چہرے پر لگا لیجئے۔ آپ کا چہرہ صاف ہو جائے گا۔



سبزیوں کی بخنی

شریا ستارہ

خاتون خانہ کے تیار کردہ بھنے ہوئے گوشت نے بازار میں جا کر کڑا ہی نکلنے چمکنے اور چانپ کی شکل اختیار کر لی ہے۔ ان سالے اور کھانوں کی جتنی کھپت ہے اتنے ہی یہ صحت کے لیے مضر ہیں جن سے بچنے اترتے ہی ان کا مفی عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ گوشت کھانا چھوڑ دیا جائے۔ اس کے ساتھ سبزیاں، دالیں، سلاڈ تازہ اور خشک پھل ضرور کھائیں تاکہ جسم اچھی طرح نشوونما پائے اور اسے توانائی میسر آئے۔

خالی گوشت کے بجائے اس میں دال یا سبزی ملائی جائے۔ سلاڈ پھل، کچی سبزیاں یا ہلکی آنچ میں پکانی ہوئی سبزیاں کھائی جائیں تو غذا کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ گوشت اور سبزیوں کا سوپ بھی حد درجہ مفید ہے۔ گوشت کا شوربا بھنے ہوئے گوشت سے بہتر ہے۔ شوربا بھی ایک قسم کی بخنی ہے..... اہل مغرب سوپ کے رسیا ہیں۔ ہمارے ہاں ہڈی والے گوشت یا چوزے کی بخنی صرف بیماروں کے لیے ہوتی ہے تندرست اس کے چنداں شائق نہیں جبکہ امریکی اس پر مبنی ہیں ہر سال دس ارب پیالے پی جاتے ہیں۔ وہاں چھپاؤ سے فیصد لوگ ہر تیسرے دن سوپ نوش چال کرتے ہیں کہ وہ صحت بخش ہے اور بھوک دور کرتا ہے۔

سبزی یا سبزی گوشت کا دس اونس سوپ نوٹھڑوں، چار ٹماٹروں اور آج کی بارہ بلیوں سے زیادہ دوائی فراہم کرتا ہے۔ ایک ٹماٹر کے سوپ میں آدھے پکوترے کے برابر وٹامن سی ہوتا ہے۔ دیئے سلاڈ میں ٹماٹر کھانا بھی کم مفید نہیں بہت فرحت بخش ہوتا ہے اور جسم کی مختلف ضرورتیں پوری کرتا ہے۔

سوپ کی شکل میں غذائی اجزا جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ قوت مدافعت بڑھاتا اور معدے کا کینسر نہیں نہیں دیتا۔ سوپ کوئی نئی چیز نہیں۔ ہمارے ہاں طبیب کے مشورے پر چوزے کی بخنی گوشت شوربا اور مونگ کی تپکی دال مرینس کو دیتے ہیں۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

نہ وہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری عورتیں جسم کی غذائی ضرورتوں سے نیک طور پر واقف نہیں۔ وہ بات کہ ہی جانتی ہیں کہ انسانی صحت کا اصل راز کیا ہے۔

امریکہ میں ایک منصوبے کے تحت ساٹھ ہزار افراد کا معائنہ کیا گیا۔ معلوم ہوا کہ غذا لے ذریعے تندرست رہنے والے لوگ سوپ زیادہ اور مٹھی چیزیں کم استعمال کرتے ہیں۔

سوپ سے موٹاپے کا علاج بھی ہو سکتا ہے۔ ہسپانویا یونیورسٹی کے محقق بتاتے ہیں کہ ۱۰ لے لوگ دوپہر کے کھانے میں اگر ایک پختے کے اندر چار ہا سوپ استعمال کریں تو انہیں ہر جن غذاؤں کے مقابلے میں جسم کو پچاس گراں کم میسر آئیں گے اور یوں بتدریج وزن کم کرنے لگے گا۔

ہمارے ہاں موسم سرما میں ناشتے یا کھانے پر ہر شخص کو پختی کی ایک پیالی ملنی چاہیے۔ ان بھر کام کرنے والوں کو چائے کے بجائے پختی کی ایک پیالی دی جائے تو ان کی تھکن دور اور ملاکت بحال ہو جائے گی۔ پختی کی حدت کم کرنے کے لیے اس کے ساتھ وہی استعمال کیا جائے۔

بریانی کھانے کا سب سے عمدہ اور مفید طریقہ یہ ہے کہ اس کے ساتھ مہزیاں، دی اور کدو کا رائیہ خاصی مقدار میں ملکایا جائے۔ اس طرح ایک اعتدال قائم رہے گا اور جسم کی اُشونما متوازن انداز سے ہوگی۔

ہماری عورتیں پختی کے معاملے میں خاصی قدامت پسند ہیں۔ وہ تو بس گوشت کی پختی بنانا جانتی ہیں۔ مہزیوں کا سوپ بنانا آتا ہی نہیں۔ اہل مغرب گوشت کا سوپ بناتے ہیں تو اسے گاڑھا کرنے کے لیے اس میں سویا بین وغیرہ ملا لیتے ہیں۔

گوشت کے ساتھ پھلوں اور مہزیوں کا استعمال قبل تہذیب کے زمانے سے رائج ہے۔ آگ کی دریافت سے پہلے لوگ دردند کی طرح کیا گوشت کھاتے تھے، مگر ساتھ ہی ساتھ جنگلی پھل اور خوردہ پودے بھی کثرت استعمال کرتے۔ یہ تو صحیح ہے کہ مہزی خور جانور گوشت خور سے کمزور ہوتا ہے، گائے، بھیٹس، اونٹ، بکرا، میٹھا مہزی خور جانور ہیں گوشت خور جانور انہیں زیر کر لیتے ہیں، تاہم انسانی صحت کے لیے وہی غذا سب سے اچھی ہے جو گوشت اور مہزیوں پر مشتمل ہو۔

خالی گوشت بالخصوص بھنے ہوئے گوشت کا زیادہ استعمال تباہ کن ہے۔ مغرب کے مائتکوں میں جب امراض قلب اور غذائی عادات کے باہمی تعلق کا کھوج لگایا گیا تو پتہ چلا

مورخ بتاتے ہیں کہ پچھٹی 4700 سال سے پختی لی رہی ہے۔ یہ حضرات روایت کے مطابق چھوٹی چھوٹی مہزیوں کے ارد گرد بٹھ جاتے ہیں۔ گرم کھانا لک، چھیل، کستور، مچھلی، روغن کچھ (تل کا تیل) اور مرغ کے پارے سامنے رکھ لیتے ہیں۔ ہر روز ہر مرغ کی پختی چڑھی ہوتی ہے۔ اس پر گیندے کے پھول بکھیر دیتے ہیں اور پختی بڑے اہتمام سے پیتے ہیں۔

علم فن اور تہذیب و ثقافت کے قدیم ترین گہوارے..... مصر کو سوپ کا موجد سمجھا جاتا ہے۔ سات آٹھ ہزار سال قبل جب نیل کے کنارے گیہوں بویا جانے لگا تو انسان کو مٹی کے برتنوں میں پانی ڈال کر ابلنے کا رواج پڑا۔ مصر کے خوش بختین..... یونان نے آلہ فربخوں سے پختی بنانا سکھا۔ 776 ق م میں اولمپک کھیلوں کے آغاز پر پختی کھلاڑیوں کا مقدس مشروب بن گئی۔ ہر کھلاڑی اپنے ہمراہ بکری یا بچھڑا لاتا اور اولمپک کے معبد میں جا کر اسے زبوں دیتا کی نذر کرتا۔ پودتہ اسی آن تہ تیغ کرتا اور کھال اُتار کر گوشت بڑی دیگ میں ڈال دیتا۔ پختی تیار ہو جاتی اور توانائی بحال کرنے کے لیے کھلاڑیوں کو پانی پانی جاتی۔ عربوں میں بھی اس کی روایت ملتی ہے چنانچہ رسول اکرم ﷺ کے پردادا ہاشم کے دور میں قحط پڑا تو انہوں نے شام سے غلہ لا کر روٹیاں پکوائیں۔ اونٹ کٹوا کر شوربا بنوایا اور اس میں روٹیاں توڑ توڑ کر ڈالیں۔ بالیدہ بنا کر اس میں شوربا جذب کیا اور لوگوں کو کھلایا۔ اسی رعایت سے وہ ہاشم کہلائے۔ ہاشم کے انوی معنی توڑنے، چورا چورا کرنے والا ہے۔

پختی یا سوپ کو قتل مند لوگ اڑاں ترین محافظت صحت کہتے ہیں۔ ثقافت دور کرنے کے لیے اسے زچہ کو پلاتے ہیں۔ عام طور پر سوپ میں ہر قسم کا گوشت، مہزیاں خاص طور پر پیاز اور لہسن اور پھل استعمال ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں پختے، گرون یا چوڑے، شمالی افریقہ میں لہسن، جاپان اور کوریا میں سانپ، اسکاٹ لینڈ میں چڑوں کی پختی کا رواج ہے۔ سوپ سے بدن میں پانی اور دوسری مائعات کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

ٹوکیو کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے ڈاکٹر ناکیشی ہیرو ایما، سترہ برس کے تجربے اور اس مدت میں دو لاکھ پینتیس ہزار آدمیوں کا معائنہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ سویا بین کے خیر کا سوپ معدے کے کینسر کا خدشہ کم کر دیتا ہے۔ وہ اس کے ساتھ بری اور پیتی مہزیاں کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔

مغربی ممالک میں اطباء اور سرکاری ادارے امراض اور دواؤں کے ساتھ ساتھ غذائیات و مفادات کا تجزیہ اور مطالعہ کرتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں غذائی تحقیق کا دائرہ بڑا ہی

اں میں بڑی استزی کا کینسر بنتا کم پایا جاتا ہے۔ سبزیوں میں کوئی ایسا مادہ ہوتا ہے جو کینسر کو لاتا ہے۔

مشرق اور مغرب میں یکساں حالات نہیں پائے جاتے۔ مغرب میں گوشت نے جو آفت برپا کی ہے مشرق میں نہیں کی، کیونکہ یہاں معدودے چند رؤسا اور جہلا کے علاوہ کوئی مہمی اتنا گوشت نہیں کھاتا کہ اُسے کولیسٹرول کی بھرمار سے دو چار ہونا پڑے۔ گوشت گراں ہے اور خاتون خانہ کے مطبخ کا بجٹ محدود ہوتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ گوشت کھانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

ایک امریکی خاتون کہتی ہے: ”ہم جتنا گوشت کھاتے ہیں، ہمارا بدنی نظام اسے لمبائی لگانے کا اہل نہیں۔ ہر امریکی سالانہ کوئی دو سو پونڈ گوشت کھا جاتا ہے۔ اس میں کم خنزیر کاٹے کا گوشت، پھلی اور مرغی شامل ہے۔“ اس کے مقابل ہمارے عام گھروں میں فی کس دو بوٹی کے حساب سے گوشت بکتا ہے ایسے میں یہاں خطرے کی گھنٹی نہیں بجائی جاسکتی، البتہ ہم ایب اور خرابی کا شکار ہیں۔ ورزش اور لمبی سیر نہیں کرتے جس کے باعث بلڈ پریشر، ذیابیطس اور باری دل میں مبتلا ہوتے ہیں۔

آخر میں حاملہ عورتوں کے باب میں عرض کرنا ہے کہ انہیں لحمیات، حیاتین اور معدنیات کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں بچے کے لیے اچھے خوراک چاہیے۔ انہیں ایام نسل اور ایام زچگی میں لحمیات، سبزیوں اور دودھ دہی کے علاوہ بکثرت تازہ اور خشک پھل لھائیں تاکہ زچہ اور بچہ دونوں تندرست و توانا رہیں۔

ایک بات ملحوظ رکھیے! غذاؤں کے انتخاب میں ذاتی پسند یا ناپسند کو دخل نہ دیں بلکہ اس کی افادیت کو ملحوظ رکھیں۔ تندرستی اور سلامتی ذاتی پسند اور ناپسند سے بالاتر ہے۔



کدوئی لوگ زیادہ مرتے ہیں جو ضرورت سے زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ اہل فن لینڈ اندھا دھند گوشت استعمال کرتے ہیں اس لیے امراض قلب کا شکار ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ انہی میں اموات ہوتی ہیں۔ اہل امریکہ دوسرے نمبر پر ہیں۔ جاپان میں جہاں جہاں لوگ چربی نہیں کھاتے یا کم کھاتے ہیں وہاں وہاں امراض قلب کی وجہ سے شرح اموات کم ہے۔ گوشت سے آدمی کے خون میں کولیسٹرول مادوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے سبزیوں سے تدارک ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سبزیوں میں بعض ایسے ریشے پائے جاتے ہیں جو خون میں جاکر کولیسٹرول کی مقدار گھٹاتے ہیں۔

اہل مغرب گوشت کے بارے میں بہت پریشان ہیں۔ بعض ممالک میں حیوانات کے اتنے بڑے بڑے خام ہیں کہ تندرست و توانا جانوروں کا گوشت اُن کی ضرورت سے کہیں زیادہ ہوتا ہے چنانچہ وہاں کسی کو بھی کم کھانے کی عادت نہیں لہذا گوشت ان کے لیے عذاب جاں بن گیا ہے۔ گوشت کا استعمال ناگزیر ہے، کیونکہ طبی اعتبار سے گوشت میں سبزیوں کی نسبت زیادہ حرارے ہیں۔ گوشت کے دو پار چوں کو پیالہ بھر جینی کے دیے پر عددی برتری حاصل ہے۔

موٹاپے کی صورت میں گوشت بہت کم اور سبزیوں اور پھل زیادہ کھانے چاہئیں۔ اس طرح موٹاپا رفع ہوتا ہے۔ امراض قلب، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور کردرد کی شکایت بھی لاحق نہیں ہوتی۔

موٹاپے کی طرح ذہان بھی اچھا نہیں۔ دونوں علاقہ غذائی پروگرام سے بروئے کار آتے ہیں۔

گوشت اور سرطان کے درمیان جو باہمی ربط ہے اس کے لئے کئی وضاحتیں موجود ہیں۔ جہاں تک قولون (بڑی آنت) کا تعلق ہے اس میں بھرپور چربی والی غذا پہنچ جائے تو بڑی تباہی مچاتی ہے۔ چربی استزی میں اکٹھی ہو کر کینسر پیدا کرنے والے کیمیائی مرکبات تیار کرتی ہے۔ لحمیات غذاؤں میں ریشہ کم ہوتے ہیں چنانچہ قیض ہو جاتا ہے جس سے بدن کی بافتوں (نشوز) اور سرطانی مرکبات میں طویل رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ (اس طرح کولیسٹرول کی زیادتی سے استزی اور بدن کی چربی میں انسٹروجن ہارمون جنم لیتے ہیں۔ یہ ہارمون انجام کار کینسر کو چھاتی اور دم میں پہنچا دیتے ہیں۔ اس کا اندازہ کیسے ہو؟ سبزیوں کا کھانے۔ کرم کلز، گوبھی، شافم اور پالک کینسر کے خلاف مدافعتی کیمیائی خیر بنانے کی تحریک دیتے ہیں۔ پروٹینر سکین گراہم (یونیورسٹی آف نیویارک، بفلو) کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بکثرت گوبھی کھانے

امریکی سائنس دانوں کے مطابق ہڈی کا رینگی درد (Osteo-Arthritis) ہو یا جوڑوں کی رینگی (Rheumatoid Arthritis) کپسائے سین کریم ان میں بہت مفید ہے اور گھٹنے لے درد اور سوجن کے لیے بھی نافع ہے۔

(محوالہ: امریکن ہریل گرام شمارہ 27)



سرخ مرچ

حکیم ملک محمد عبداللہ

One Urdu Forum . Com

قلقلہ امر یعنی سرخ مرچ ہماری روزمرہ خوراک کا اہم جزو ہے اور اس کے بغیر کوئی بھی سالن یا چٹنی مزیدار اور چٹارے دار نہیں بنتی۔ اس کا انگریزی نام Chili یا Red Pepper اور لاطینی نام Capsicum ہے۔ خشک مرچ حرا یا گرم خشک اور سبز گرم بدرجہ دوم ہے۔ یہ اندرونی طور پر معدے کے لیے مقوی اور ریاح کو توڑتی ہے۔ حیردنی طور پر بطور سرخ کٹندہ استعمال ہوتی ہے۔ آواز کو صاف رکھنے کی خاطر عموماً لکچرارز و اعظا اور قوال گوشت کثیر اور چٹنی کے ساتھ اس کی گولیاں بنا کر چوستے ہیں۔ مرض ہیپتہ میں پیگ اور کافور کے ساتھ گولی بنا کر کھلاتے ہیں۔ باؤ لے یا صحت مند کتے کے کالے زخم پر سرخ مرچ شہد کے ساتھ روایتی طور پر لگائی جاتی ہے۔ درد کمزور درگدہ جوڑوں کے درد اور عرق النساء کے شدید درد میں سرخ مرچ پانی میں پیس کر اس کا ضاد متاثرہ جگہ پر دے یا تین منٹ کے لیے لگایا جاتا ہے۔ بعد میں پانی سے دھو کر تیل یا گھی وغیرہ لگا دیتے ہیں تاکہ آبلہ نہ پڑے۔ سرخ مرچ کے جزو موثرہ سے بننے والی کپسائے سین کریم (Capsaicin cream) کا ضاد بھی مفید رہتا ہے۔

سرخ مرچ عام طور پر گرم علاقوں میں اس لیے زیادہ مستعمل ہے کہ سخت گرمیوں میں اعصابی دردوں اور جوڑوں کی سوجن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جدید مسکن دوائیں فوری افاقے کی خاطر استعمال کی جاتی ہیں مگر وہ عموماً جگر اور گردوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

سرخ مرچ کا جزو موثرہ کپسائے سین پٹوں کے فعل میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے خود کار قدرتی اعصابی نظام کے تحت سب سٹانس پی (Substance-p) وجود میں آتا ہے جو پٹوں کی ہیجان خیز کیفیت کو معتدل کرتا ہے اور خامروں (Enzymes) کی مقدار بڑھا کر دردوں اور جوڑوں کی سوزش میں مائع کا کردار ادا کرتا ہے۔ ان نتائج کی تصدیق سیکینڈے این جزل آف رتھو مائالوبی کے ایک مطالعے میں کی گئی ہے۔ ویسٹرن ریڈیو نیورسٹی کلیولینڈ

(قبض) کا قلع قمع کرنے میں بدھلوئی رکھتی ہے۔ معدہ اسعواء گردوں اور جگر کو تقویت بخشنے کے لیے توانائی کو بحال رکھنے میں بے مثل دوا اور غذا کا کام بھی خاطر خواہ سرانجام دیتا ہے۔

جلدی عوارض

پھلجھری اور اظہار کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

محققین و اساتذہ قدیم کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شخص سروسوں کا ساگ کی پیداوار سے انتظام تک ہر روز غذا میں اس کا استعمال جاری و ساری رکھے تو مرض برص (پھلجھری) جیسے ناہنجار مرض کی جتنی ہو جاتی ہے۔ اس کے بچوں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ کوئی شخص اسی دوران سروسوں کے تیل کی مالش کر کے غسل کو اپنا معمول بنا لے تو ایقان کی حد تک پھلجھری جڑ سے کٹ جاتی ہے۔

بعض اطباء نے لکھا ہے کہ سروسوں کے تیل میں دہی ملا لیں تو اس کے بہتر سے بہتر شفا کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بات بھی مشاہدہ سے گزری ہے کہ اظہار والی عورت اگر سروسوں کا ساگ ساگ کی بہار میں اکثر کھاتی رہے تو مرض اظہار سے نجات مل جاتی ہے۔

اگر کوئی عورت دیگر سبزیوں پر اس سبزی کو ترجیح دے تو جملہ امراض رحم میں شافی عداوا ثبات ہوتا ہے۔ کرم امعاء کو خارج کرنے میں پورا پورا ساتھ دیتی ہے اس کے استعمال سے خون میں اس قدر جلا پیدا ہوتا ہے کہ جلد خوبصورت اور جاذب نظر ہو جاتی ہے۔ راقم نے اس سبزی کو علاج باقذا کے طور پر آزمایا اور خاطر خواہ حد تک اسے سودمند پایا ہے۔

طب جدید کے ماہرین اور محققین کا کہنا ہے کہ اس میں وٹامنز اور اسی سے یہ سبزی بھری پڑی ہے۔ نیز یہ دونوں تین مستورات کے جملہ امراض اور مردوں کی خصوصی مشکلوں کو اجمارنے میں معاون ہے۔ نیز اگر اس کا مسلسل استعمال کیا جائے تو معمولی عارضہ جھیل، دیگر کئی جلانی امراض کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ شہری کی نسبت دیہاتوں میں جلدی امراض کم از کم پائے جاتے ہیں۔ جس کی ایک وجہ یہی ساگ کا استعمال ہے۔

طبی نکتہ ملاحظہ ہو

خاص سروسوں کا ساگ شہر میں کم از کم دستیاب ہے۔ اس کی جگہ تو ریا اور رانی کا ساگ ہی اکثر بازاروں میں دستیاب ہے۔ لہذا اس کی پہچان از بس لازم تھی تاکہ قارئین اس

سروسوں کا ساگ

حکیم عبدالرشید جیلانی

ہر بدلتے ہوئے موسم کے لیے حکیم مطلق کی حکمت بالذہن نے اپنے بندوں کے لیے سیدہ گیتی پر رنگا رنگ خورد و گشت، جاذب نظر لذت فرینی کا بیکہ ہر قسم کے پھلوں پھولوں ترکاریوں اور سبزیوں و دیگر اعضاء لوازمات حیات ماکولات و مشروبات کے روپ میں انعام کے طور پر نواز رکھے ہیں۔

ہم صرف اور صرف موسم سرما کے دو ساگ پات سروسوں کا ساگ اور پالک کا اجمالہ تذکرہ کرتے جاتے ہیں۔

سروسوں کا ساگ

اظہار کو شخص ایک سبزی میں شمار ہوتا ہے جو سالن کی شکل میں اکثر لوگوں کو مرغوب ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ ایک نہایت ہی تقویت بخش توانائی پرور اور صحت بخش غذا ایک نعمت رہی ہے جس سے زیادہ تر دہیاتی لوگوں کی تعداد بہتات سے استعمال کرتی ہے، دے تو سبزی فلک بوس محلات سے لے کر زمین بوس چھوٹے سروسوں تک میں یکساں مفید پائی گئی ہے۔

نفاست پسند شہری باشندے گا بے گا بے استعمال کرتے ہیں۔ موسم سرما میں اس کا استعمال تو انہیں قدرت کے مطابق انتہائی مفید اور صحت مند و مفید ثابت ہوا ہے۔

اللہ جل شانہ کی حکمت بالذہن نے اس سبزی کو گونا گوں صفات سے نواز رکھا ہے۔ اس میں بعض ایسی خصوصیات پیدا کی ہیں جو بلاشبہ ظاہری توانائی کی وٹامن سی حرارت و تقویت سے بھرپور ہے۔

اس عظیم و قدیم سبزی کے افادی اور صحت پھلوں پر دھندلی روشنی ملاحظہ ہو۔

سروسوں کے ساگ میں سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ نہ صرف امراض

ابدی اسپتال کے معالجے میں بڑے معروف تھے کہ کہنا ہے کہ جگر کے مرضوں میں سرسوں کے ساگ لے علاوہ ہر قسم کے ساگ پات حکماً منع ہیں..... ملاحظہ ہو ماہنامہ مستانہ جونہی 1927ء لاہور راقم کے استاذی ساج الطیب الحاج حکیم غلام جیلانی فرماتے ہیں کہ ساگ پات معدہ اور اعضاء جسم کی وجہ سے سست ہوتے ہو شیار معالج ہر قسم کی بھڑکی کو بھڑکی حالات میں بند کر دے تو ہلکا امراض سے جلدی شفا ہوگی۔

اسی نوعیت کا ایک واقعہ ہارون الرشید کے زمانے کا معروف اسپتال میں سانپ کے کانے زہر کا معالجہ بڑا معقول تھا۔ اسی دوران ساگ پات کا استعمال تو کیا دکھانا بھی نفسیاتی طور پر منع تھا۔ دلیل یوں دی جاتی ہے کہ مارگریڈہ کو ہر وہ چیز دکھاؤ گلاؤ اور پلاؤ جس سے مسامت انشاء ہو کر پسینہ آنا شروع ہو جائے اور زہری شدت کم سے کم ہوتی چلی جائے۔ اساموہ تیلیلہ لڑوڈ یہ یا کچھ رساںپ کے باقی اکثر سانپ کانے میں مندرجہ بالا تحریر سمجھ گئی ہے۔

پالک کا ساگ

اکثر ساگ پات سے اس ساگ میں اگر کچھ کم ہے۔ مگر زود ہضم اور ملین ہونے کے ساتھ ساتھ خون کے ذرات میں سرخی پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایک عارضہ ہے فخر الدم جسے جدید طب نے بلڈ پوریا کہہ کر یاد کیا ہے ایسی حالت میں اس سبزی کا استعمال بغیر کھجی گرم مسالے، مرچ کے بے حد مفید مانا گیا ہے۔ البتہ جن لوگوں کو گردہ مثانہ پتہ وغیرہ میں پتھری رہ چکی ہو وہ لوگ اس سے قطعی پرہیز رکھیں۔ کیوں کہ اس ضمن میں ہائے کیباہ جابر بن حیان کا کہنا ہے کہ پالک میں لوہے کے اجزائے ترکیبی کوٹ کوٹ کر بھرے ہیں اور یہی کچھ حرف بحرف طب جدید والے کہتے ہیں کہ اس ساگ میں فلوادی وافر مقدار موجود ہے اور وہ کسی صورت میں بھی ایسی حالت کے مین مخالف کردار ادا کرتا ہے۔

نوٹ: اگر پالک کے ایک گلو ساگ میں ایک چمکانہ دال مسور ڈال دی جائے تو پھر نہ پوچھئے گا کہ اس کی لذت آفرینی کے کیا کہنے۔ اور اگر ایک گلو میں سبز دھنیا ایک گنڈی ڈال دی جائے تو اس کی مشک و مزہ کی سی مہک چھوٹی ہے جو ہر ایک کو محفوظ کیے بغیر نہیں رہتی۔



سبزی سے سیر حاصل استفادہ کر نکلیں شہری لوگوں کی نسبت دیہاتی لوگوں کو اس کی خوب تر پہچان ہوتی ہے..... ہم معتبر ذرائع سے یہ مواد اکٹھا کر کے استفادہ عوام کے لیے درج کرتے ہیں امید ہے کہ بھٹوں کا بھلا ہوگا۔ سرسوں کے ساگ کا پھول اور توریا کا پھول آپس میں ملتا ہوا ہے۔ البتہ رائی کا پھول چھوٹا ہوتا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ سرسوں کے پتوں پر باریک روکھے کھڑے رہتے ہیں جو توریا اور رائی کے ساگ پر قطعی دکھائی نہیں دیتے سرسوں کی گندل میٹھی اور خست ہوتی ہے۔ جبکہ باقی دو اقسام اس صفت سے بیگانے ہیں۔ اطباء کی ایک جماعت نے روگنوں کو اوجھری کے دندانوں سے تھپیہ بھی دی ہے جو کہ باقی اقسام میں قطعی نہیں ہوتی۔ نیز دونوں ساگ ملائم ہوتے ہیں۔ ذائقہ کی رو سے سرسوں کا ساگ بدرجہ لذت آفریں ہوتا ہے ایک اور پہچان یوں ہے کہ سرسوں کی گندل موٹی اور بلی سیابی مائل پائی گئی۔ مزاج کی رو سے سرسوں کا ساگ معتدل اور دوسرے دونوں گرم قرار دیے گئے ہیں۔ مکی وجہ ہے کہ سرسوں کا ساگ خون میں جلا پیدا کرنے کا موجب ہے۔ اساتذہ اور محققین کا کہنا ہے کہ خون کا مزاج معتدل ہے اسی نسبت سے یہ جلدی امراض میں سب ساگوں سے افضل ہے۔

تینوں ساگ کے مضر پہلو

یہ قانون قدرت ہے کہ جو شے بھی اس دنیا میں نمودار ہوئی اس کے افادی اور مضر پہلو بھی ہوتے ہیں لہذا مضر پہلوؤں پر روشنی ڈالنی عین مناسب رہے گی۔

اشجار ہوں یا اثمار ترکار یاں سبزیاں سبھی دونوں پہلوؤں پر اپنے اپنے اثرات رکھتی ہیں۔

☆ جو لوگ 'ورم پتہ' 'درد پتہ' یا سنگ مرادہ' سنگ گردہ مثانہ وہ دیگر ریمائی امراض کا شکار ہیں ان کے لیے انتہائی مضر ہے۔

☆ جو لوگ رطل المعاء (اوجھ غذا کھائی اوجھ اجابت کی حاجت ہو گئی) اور پھر پھر اجابت سے مواد انجاہا کا اخراج ہو گیا۔

کچھ تاریخی جھلک بھی ملاحظہ ہو

پہلی میٹھنا میں تولج کے ماہر تھے۔ اس عظیم انسان کا کہنا ہے کہ جس شخص کو امتزویوں کا عارضہ ہو خاص کر تولج کا تو اس حالت میں ہر قسم کے ساگ سے اجتناب کیا جائے ملاحظہ ہو ماہنامہ دکن 1940ء نیز لاہور کی ایک عظیم طبی شخصیت شفاء الملک حکیم فقیر محمد چشتی نور اللہ مرقدہ

ایا لیکن اب میں نے یہ راز پا لیا ہے کہ اچھی صحت کیلئے صاف ستھری اور مناسب غذا ضروری ہے۔ ”اب تم کہو گے کہ اچھی غذا میں گوشت بھی شامل ہے۔ بھی میں تو ایسی غذا سے باز آیا جو بدن میں کوئی شہرل کی مقدار بڑھائے۔ جب بھی جسم پر چربی کی اضافی تہ چڑھتی ہے ادھر ادھر سے کئی بیماریاں حملہ کر دیتی ہیں۔ دیئے بھی جب کبھی سبزیوں سے پیٹ بھرا جا سکتا ہے تو پھر ہم معزز صحت کبھی اور مسالوں سے بنے بازاری کھانے کیوں کھائیں؟“

میں ان کی باتیں سن کر سوچ میں پڑ گیا۔ مجھے عرصے سے معدے میں تیزابیت کی شکایت تھی اور ڈاکٹر کا کہنا تھا کہ وہ بازاری کھانوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ میں نے کئی علاج کرواتے لیکن سب بے سود ثابت ہوئے۔ تاج صاحب کی مثال سامنے رکھ کر اس دن کے بعد میں بھی موسم کے لحاظ سے تازہ سبزیوں کا سلاہ کھانے لگا۔ کچھ ہی دنوں بعد واضح فرق سامنے آ گیا۔ اب میں کھانا کھا کر غمگین نہیں ہوتا بلکہ زیادہ جیتی سے کام کرتا ہوں میری صحت پہلے سے بہت بہتر ہو گئی ہے۔

اکثر لوگ غذائی بے اعتدالی کی وجہ سے متعدد امراض کا شکار رہتے ہیں۔ اس کے باوجود متوازن اور اچھی خوراک کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا۔ حقیقت یہ ہے کہ کھانے پینے کی اشیاء میں معمولی سی تبدیلی ہماری صحت پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ خاص طور پر سلاہ ہماری روزانہ خوراک کا حصہ ہونا چاہیے، چکی سبزیوں کا استعمال انسانی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ پکائے جانے کے بعد سبزیوں کی قیمتی غذائی اجزاء کو ٹھیکتی ہیں لیکن ان کا کچا استعمال غذائی اجزاء کو ضائع کے بغیر ہماری قوت مدافعت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ سلاہ سردیوں اور گرمیوں دونوں موسموں میں کھایا جاتا ہے۔

اگر درگزر دوزائیں تو آپ کو ذیابیطس، بلند فشار خون اور امراض قلب میں مبتلا کئی لوگ نظر آئیں گے جو ان بیماریوں کی وجہ سے ہمہ اقسام کی چیزیں نہیں کھا سکتے، لیکن جب بات ہو سلاہ کھانے کی تو ان میں سے ہر کوئی بلا تامل و حجت اور بے خوف و خطر اس سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ سلاہ کے طور پر کھائی جانے والی سبزیوں میں کھیرا، کھجور، چنڈر، ٹماٹر، پیاز، بند گوبھی اور سلاہ کے پتے سب سے اہم ہیں۔

سلاہ کھانے کا سب سے زیادہ فائدہ نظام انہضام کو پہنچتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں موجود اجزاء دوران خون کو بہتر بناتے ہیں۔ جسم کو ضروری حیاتین، معدنیات، فلوئو وغیرہ بھی حاصل ہوتے ہیں۔ سلاہ جسمانی صحت بہتر کرنے کے علاوہ جلد کو بھی چمک دار بناتا ہے۔ ان

سلاہ

انشیں جم

آج دفتر میں کام معمول سے کچھ زیادہ تھا۔ صبح سے پانی پینے کی فرصت بھی نہیں ملی تھی۔ گھڑی نے دو بجائے تو میری ہمت جواب دے گئی۔ بھوک اپنے عروج پر تھی میں نے چڑاؤ کی واڑ دی اسے قریبی ہوٹل سے نان چنے لائے کو کھا اور خود تازہ دم ہونے کے لیے غسل خانے کی جانب چل پڑا۔ راستے میں تاج صاحب پر نظر پڑی وہ مل پر بٹھے کچھ دھونے میں مصروف تھے۔ غور سے دیکھا تو تھالی میں دو کھیرے، گولیاں اور بند گوبھی دھری تھی۔ میں نے پوچھا ”حضرت! کیا سبزی کی دکان جانے کا ارادہ ہے۔“ وہ مسکرائے اور سیدھے ہوتے ہوئے بولے ”فی الحال تو کھانے کی میز جانے جا رہا ہوں۔“

دفتر میں ہم سب اپنے اپنے کمرے میں کھانا کھاتے ہیں اس لیے مجھے پتہ ہی نہ تھا کہ وہ دوپہر کو صرف سلاہ کھانے پر اکتفا کرتے ہیں۔

تاج صاحب کہنے لگے ”اگر آپ پسند کریں تو آج میرے ساتھ کھانا کھائیں۔“

مجھے بھوک پہلے ہی ستا رہی تھی سو فوراً دعوت قبول کر لی۔ انہوں نے بڑے اہتمام سے گولیاں اور کھیرے کائے، پلٹ میں جانے اور ہم مزے سے کھانے لگے۔ گرمی کی اس دوپہر میں ٹھنڈے ٹھنڈے کھیرے اور گولری بہت راحت بخش محسوس ہوئی لیکن میری سمجھ میں یہ بات نہیں آئی کہ آخر صرف سلاہ کھانے کا کیا مقصد ہے؟

سلاہ میں بھی کھانا تھا لیکن اسے کھانے میں شامل لوازم کا حصہ سمجھتا تھا۔ بلا آخر میں نے تاج صاحب سے پوچھ ہی لیا۔ وہ کہنے لگے ”میں دل کا مریض ہوں بانی پاس کروا چکا ہوں۔ مرغن غذاؤں کی ’مہربانی‘ سے میری جسمانی صحت مفلوج ہو کر رہ گئی۔ پہلے میں کھانے میں خاصی بد احتیاطی کرتا تھا اور اپنے معدے کو کھڑکھڑی ہضم ہضم سمجھتا تھا۔ جہاں جیسا کھانا ملا کھا

خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اب ہم آپ کو بطور سلاہ رغبہ سے کھائی جانے والی ہبزوں کے فوائد اور ان میں موجود صحت بخش غذائی اجزاء کے متعلق بتاتے ہیں۔

کھیرا

یوں تو کھیرا اب سارا سال بازار میں ملتا ہے لیکن گرمیوں میں اس کی اہمیت کچھ زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ ان دنوں بازاروں میں کھیرے سے بنی ہڑھیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ سستے داموں ملنے والی یہ گرفتار ہزری غذائیت کا خزانہ سونے ہوئے ہے۔ کھیرے کا ابتدائی وطن شمالی برصغیر ہے۔ قدیم مصری یونانی اور رومی بھی اسے استعمال کرتے تھے۔ اب یہ دنیا بھر میں کھایا جاتا ہے۔ ہم اسے چھیل کر استعمال میں لاتے ہیں لیکن اکثر یورپی باشندے اسے پھلکے سمیت کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ غذائی لحاظ سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ نمکیات اور حیاتین پھلکے میں اور اس کے قریب پائے جاتے ہیں ایک سو گرام کھیرے میں مندرجہ ذیل تناسب سے غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں:

رطوبت	96.3 فیصد
پروٹین	0.4 فیصد
چکنائی	0.3 فیصد
معدنی اجزاء	0.4 فیصد
ریشہ	0.4 فیصد
نشاستہ	2.5 فیصد

ایک سو گرام میں 3 حرارے (کیلوری) ہوتے ہیں۔

کھیرے کے فوائد

کھیرے میں کھاراپن بنانے والے معدنی اجزاء 64.5 فیصد اور تیزاب بنانے والے اجزاء 35.5 فیصد ہوتے ہیں۔ یہی تناسب کھیرے کو شفا بخش غذا بناتا ہے۔ اسے ہمیشہ کچی حالت میں کھانا چاہیے۔

کھیرا مندرجہ ذیل امراض میں انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے:

قبض:

اس میں شامل مادے استریوں کے فضل کو درست کرتے ہیں لہذا ایسے افراد جو قبض کا

شکار رہتے ہوں روزانہ دو کھیرے کھائیں انہیں افاقہ ہوگا۔

جوڑوں کا درد:

جسم میں تیزابی مادہ (یورک ایسڈ) بڑھ جائے تو اس کے جمع ہونے پر جوڑوں کا درد سوزش اور گتھیا جیسے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان امراض کو دور کرنے کے لیے کھیرے کا رس 'گاڑا پختہ' کے پتوں کے رس کے ساتھ ملا کر پینا چاہیے۔

معدے کے امراض:

کھیرے کا رس معدے کی تیزابیت، تیز اور بڑی آنت کے السر کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ معدے میں جلن کا احساس ہو تو اس کا رس تسکین پہنچاتا ہے۔

جلد بچھٹ جانا:

عموماً جب موسم تبدیل ہوتا ہے تو ہاتھوں اور چہرے کی جلد پھٹنے لگتی ہے ایسی صورت میں کھیرے کا رس جلد پر لگانا بہت مفید ہے۔ اس میں گاڑا اور سلاہ کے پتوں کا رس ملا لینے سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

کھیرے کا رس دھوپ سے چھلی ہوئی جلد پر لگائیں تو وہ نکھر جاتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال کیل مہاسوں چھاتیوں اور چہرے کی خشکی سے نجات دیتا ہے۔ کھیرے میں گندھک (سلفر) اور سلکیون مادے پائے جاتے ہیں جو بالوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پیشاب کے امراض:

کھیرا پیشاب آور ہوتا ہے۔ یہ پیشاب کی جلن اور مثانے کی پتھری دور کرنے کے لیے کھانا مفید ہے۔ اس کے پتوں میں پونا شیم ہوتا ہے جو جسم میں رطوبت پیدا کرتا ہے۔ نوزدگی (سن سڑوک) کے مریضوں کو بخار کے دوران کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر سر اور چہرے پر ملنے چاہئیں۔

یاد رہے کہ کھیرا دودھ کے ساتھ کھانا مناسب نہیں اس طرح بدضمی میں بھی اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ہیشہ:

اس مرض میں کھیرا کھانے کے بجائے اس کا رس پینا بہتر رہتا ہے۔ کچے ناریل کے ایک گلاس پانی میں تازہ کھیرے کا رس ملا کر ہر ایک گھنٹے بعد دو اونس چٹا پیاس کی شدت کم کرنا

والے اجزاء پھول کو قوت دیتے ہیں۔ یہ پرانا قبض ختم کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔ بے خوابی کے مرض میں سلاہ کے سچے بہت کارآمد ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ان میں نیند لانے والا مادہ میکیو کرلیم پایا جاتا ہے۔ سلاہ کے پھول کا رس گلاب کے تیل کے ساتھ ملا کر پیشانی اور کنٹیوں پر لگانے سے سرد درد دور ہو جاتا ہے۔ اس کے پھول کا جوشاندہ بے خوابی اور ذہنی کام کی زیادتی کی وجہ سے نیند اڑ جانے کی کیفیت میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض اسے بے تکلفی سے زیادہ مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ پھول میں فولاد کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے اس لیے یہ خون کی کمی دور کرتے ہیں۔ دودھ پلانے والی اور حاملہ خواتین کے لیے سلاہ کے سچے کھانا بہت مفید ہے یوں وہ خون کی کمی سے محفوظ رہتی ہیں۔ انہیں عام طور پر کیا استعمال کیا جاتا ہے تاہم سلاہ پکاتے بھی ہیں۔ پھول کو کھانے سے قبل اچھی طرح دھو لیتا جائے انہیں چھری سے نہ کاٹیں لوبا لگنے سے ان میں کڑواہٹ آ جاتی ہے انھوں سے توڑ کر استعمال میں لائیں۔

کیری (کچا آم)

گرمیوں میں کیری بطور سلاہ کھائی جاتی ہے اس کی چٹنی خصوصاً کھانے کا مزاد والا کر دیتی ہے۔ دلچپ امر یہ ہے کہ گرمیوں میں کیری سے بہت سی بیماریاں سے بچا جاسکتا ہے۔ کیری کو نمک اور شہد کے ساتھ ملا کر کھانا گرمی کے اسہال، چیخن، بواسیر، صبح کے استعمال پرانی بدبندی اور قبض کے لیے بہت موثر ہے۔ اس میں وافر مقدار میں وٹامن سی پایا جاتا ہے جو خون کے امراض دور کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

ٹماٹر

پلیٹ میں سچے بزر پھول اور کھیرے کے ساتھ نفاست سے رکھے ٹماٹر کے سرخ قتل بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں جیسے تھالی میں پھول کھلے ہوں۔ ٹماٹر نہ صرف کچا کھایا جاتا ہے بلکہ ہمارے ہاں اکثر کھانے پکانے میں اسے ضرور استعمال کیا جاتا ہے۔ صرف ڈیڑھ سو سال پہلے تک انسان ٹماٹر کو زہریلی چیز سمجھتا تھا تاہم ڈاکٹر گھنیا جوڑوں کے امراض اور تیزابیت کے مریضوں کو اس سے پرہیز کا مشورہ دیتے تھے بلکہ اسے سرطان کا سبب سمجھا جاتا تھا تاہم جدید تحقیق نے ان منفی تصورات کو باطل کر دیا اور ثابت کیا کہ ٹماٹر بہت مفید اور سودمند بھری ہے۔ ٹماٹر میں کلسیم، فاسفورس اور وٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ٹماٹر کے ایک سو گرام میں بیس حرارے

ہے۔ یہ پانی کی کمی کی صورت میں جسم میں رطوبتوں اور نمکیات کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

گلکڑی

اس کا تعلق کھیرے کے خاندان ہی سے ہے لیکن شکل کے لحاظ سے یہ بالکل مختلف ہے۔ یہ بھی نہایت اہم بھری ہے کیونکہ اس کا ذکر قرآن کریم میں کیا گیا ہے۔ سورہ بقرہ کی آیت 61 میں گلکڑی کا ذکر اس موقع پر کیا گیا ہے جب بنی اسرائیل نے من و سلویٰ سے انکار کر حضرت موسیٰ علیہ السلام سے زہنی پیداوار اور بھریوں کی فراہمی کے لیے خدا سے دعا کرنے کا مطالبہ کیا تھا۔

حضور رسالت مآب ﷺ کو گلکڑی سے خاص رغبت تھی۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سے مروی ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم چکی ہوئی بھجوریں اور گلکڑی ایک ساتھ تناول فرماتے تھے۔

گلکڑی کی غذائی صلاحیت کھیرے سے ملتی جلتی ہے۔ اس میں پانی کی تعداد نوے فیصد ہوتی ہے اس لیے اسے کھا کر پیاس بجھائی جاسکتی ہے۔ اس میں نشاستے کی مقدار تین فیصد اور پروٹین 0.4 فیصد کے قریب پایا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد ہوتی ہے۔ یہ پیشاب آور اور دل کے امراض میں بہت مفید ہے۔ اس کی بھجوریں قسم وہ ہے جو سخت ہو۔ اسے خنڈی جگہ پر رکھا جائے تو اس کی تازگی کئی دن تک برقرار رہتی ہے۔

سلاہ کے سچے

کثرت سے استعمال ہونے والے ان پھول کی دو اقسام ہیں: کھلے پھول والا اور بند پھول والا سلاہ۔ بند پھول والا بند گوبھی کی طرح ہوتا ہے جبکہ کھلے پھول والا سلاہ میں سچے چادرں طرف لگنے ہوئے ہوتے ہیں۔ سلاہ کے سچے پوری دنیا میں کھائے جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء

اس میں قیمتی غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ایک سو گرام سلاہ میں 42 حرارے پائے جاتے ہیں۔ اس میں کلسیم، فاسفورس، فولاد اور جاتین بھی موجود ہوتے ہیں۔ سلاہ خریدتے وقت دھیان رکھنا چاہیے کہ تازہ اور بھری ہو۔ جس قدر زیادہ بھری ہوگا اس میں جاتین اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ بھری سلاہ خون صاف کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے ذہن کو چاق چو بند رکھتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ یہ ہچمچھروں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس میں پائے جانے

ہوتے ہیں۔

خوب پکا ہوا سرخ نماز استعمال میں لانا چاہیے کیونکہ کچے نماز میں دھنسن سی کم ہوتا ہے۔ نماز کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ رس اس کا پیا جاتا ہے۔ نماز جین قوم کی پسندیدہ بھری ہے۔ وہاں بچپن سے بچوں کو اس کا رس پلایا جاتا ہے۔ یورپ والے اسے لوانپل (Love apple) کہتے ہیں۔ دنیا میں سب سے زیادہ اگائی جانے والی یہ دوسری بڑی بھری ہے۔ پھل نمبر پر آلو ہے۔

نماز بطور سلاہ دھت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ اپنے وزن کے سلسلے میں شکر رہنے والے افراد کے لیے خاصی فائدہ مند چیز ہے۔ صبح سویرے دو کپے ہوئے نماز کھانے کے بعد ناشتہ نہ کریں تو دو ماہ میں وزن کم ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے نماز بہت موثر بھری ہے۔ یہ پیشاب میں ذیابیطس کی سطح کنٹرول کرتا ہے۔ نماز میں ناشتہ چونکہ بہت کم مقدار میں ہوتا ہے لہذا اسے آسانی سے کھایا جاسکتا ہے۔ یہ جوڑوں کے درد استروپن اور جگر کی بیماریوں اور سانس کے امراض کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ یہ سانس کی نالیوں میں غلغلا کا ہماؤ روکتا اور مزہ غلغلا بننے سے روکتا ہے۔ البتہ اس کا بھرونی چھلکا اچھا نہیں سمجھا جاتا کیونکہ یہ پتھری وغیرہ کا سبب بن سکتا ہے۔ گردے میں پتھری کے مریض چھلکا اتار کر نماز کھائیں۔ سلاہ کے علاوہ نماز کی پھٹی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

چنددر

یہ بھی سلاہ کے طور پر کھائی جانے والی ایک اہم بھری ہے۔ اسے کچا آلو کی طرح آبال کر یا بھاپ میں پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس کا چھلکا اتار لینا چاہیے۔ چندر قدتی شکر کا سب سے اچھا ذریعہ ہے، گنے کے علاوہ اس سے بھی چینی بنائی جاتی ہے۔ اس میں سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیمشیم، کنڈکٹ، کلورین، آئیوڈین، فولاد، تاجا، دھنسن لی اور سی جیسے قیمتی غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ چندر 8.8 فیصد ناشتہ موجود ہوتا ہے جو آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ ایک سوگرام چندر میں 43 حرارے ہوتے ہیں۔

سرخ چندر جسم میں خون بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس میں موجود فلوڈ خون کے نئے سرخ ذرات تخلیق کرتا ہے اور موجود ذرات کو متحرک کرتا ہے۔ چندر جسم کو آکسیجن میا کرتا

بہ اور عمل بخش کو معمول پر لاتا ہے، یہ اینیسا کا موثر علاج ہے۔

چندر کا رس شہد کے ساتھ روزانہ صبح ناشتے سے پہلے پیا جائے تو معدے کا السر مدمل ہو جاتا ہے۔ برقان میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ چندر کا جوشاہدہ پرانے قبض اور ہاریر کا خاتمہ کرتا ہے۔ دل کی تکلیف اور بلڈ فشار خون میں بھی موثر ہے۔ جلدی امراض مثلاً ہیمینوسوز، کیل مہاسوں اور خارش کے لیے شفا بخش ہے۔ سلاہ میں چندر ضرور شامل ہونا چاہیے۔

بند گوہی

بند گوہی کو کرم کلاہ اور پتھری بھی کہتے ہیں۔ اچھی صحت کے حوالے سے یہ بڑے نام کی چیز ہے۔ بند گوہی کو کچا استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے، پکانے سے اس کے قیمتی غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ کچی بند گوہی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے، پکانے پر اسے اتنی زود ہضم نہیں رہتی۔ اس کے اہم غذائی اجزاء میں گندھک اور کلورین سر فرہست ہیں ان دونوں کا استخراج مدد سے اور استروپوں کو صاف کرتا ہے۔ لہذا بند گوہی میں مونپا دور کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق بند گوہی میں ایک مادہ فیئر ٹراک ایسڈ پلایا جاتا ہے جو نشاتے کو ہڈی میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے چنانچہ یہ وزن گھٹانے کے لیے اچھی غذا ہے۔ اسے سلاہ میں استعمال کرنا دہلا رہنے کا سادہ اور آسان طریقہ ہے۔ اس کے سوگرام میں صرف 27 حرارے ہوتے ہیں۔ یہ معدہ بھرا ہونے کا احساس دلاتی ہے لیکن آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

بند گوہی میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو وقت سے پہلے بڑھاپے کی آمد روکتے ہیں بڑی عمر کے لوگوں کے لیے یہ بھری بہت مفید ہے۔ اس میں پائے جانے والے دھنسن سی اور ہلی خون کی نالیوں کو صحت مند بناتے ہیں۔ بند گوہی قبض اور معدے کے السر کے علاوہ جلی ہلی جلد ہونے پھوڑوں اور دھنسن کے اند مال کے لیے بھی اکسیر بھی جاتی ہے۔

پیاز

برصغیر پاک و ہند میں پیاز بھی بطور سلاہ عام استعمال ہوتی ہے۔ خصوصاً کھانے میں اہل ہوتو اس کے ساتھ پیاز شوق سے کھائی جاتی ہے۔ پیاز قدیم زمانے سے استعمال ہو رہی ہے ہر کھانے کا حزا اور غذائیت بڑھا دیتی ہے۔ اسی لیے پاک و ہند میں تقریباً ہر کھانا پیاز

بی اور سی کے علاوہ فاسفورس اور چونا بھی ہوتا ہے۔ مولی گاجر ان لوگوں کے لیے بالخصوص بہت مفید ہے جو بواسیر اور ہجر کی بیماری کا شکار ہوں۔ انہیں مولی استعمال کرنی چاہیے۔ اس کے استعمال سے خون صاف رہتا ہے اور جلد کا کوئی مرض لاحق نہیں ہوتا۔ مولی جسم کو طاقت پہنچاتی اور فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ کچکی مولی کا استعمال ہماری صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ مولی کے بیج چیس کو چہرے پر لگانے سے کالے تل اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ مولی اور اس کے پتے سینے کی تکالیف، یرقان اور بھصلہ کی کے علاج میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

☆.....☆

سلاد کے طور پر کھائی جانے والی ان تمام سبزیوں کے کرشنے اور غذائی توانائی کو دیکھتے ہوئے انسان بے اختیار یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ کیوں نہ صرف سلاد ہی کھایا جائے جو کئی بیماریوں کا علاج ہے بلکہ ہر بیماری سے بچنے کے لیے جسم میں قوت مدافعت بھی پیدا کرتا ہے۔ سلاد تیار کرنا آسان کام لگتا ہے لیکن یہ محض سبزیوں کو آڑھ ہاتھ چھانٹنے کا نام نہیں بلکہ باقاعدہ ایک فن ہے۔ سبزیوں کو رنگت کے لحاظ سے تھالی یا پلٹری میں خوبصورتی سے سجایا جاتا ہے۔ سجا بنایا سلاد ایک طرف خاتون خانہ کی سلیقہ شعاری اور حسن ذوق کی عکاسی کرتا ہے اور دوسری جانب دسرخوان کی رونق بھی پڑھاتا ہے۔ دسمانی اور چٹنی سخت پر خوشگوار اثرات مرتب کرنا اس کی سب سے اہم ذمہ داری ہے۔



کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

پیاز کا ذائقہ تیز چھین رکھتا ہے اس کی بوکھانے کے بعد بھی دیر تک منہ میں رہتی ہے اور اس کے چھوٹے چھوٹے ذرات برش کرنے کے باوجود منہ میں موجود رہتے ہیں ان مسائل کے باوجود پیاز ہماری روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ گرمیوں میں پیاز کا استعمال بہت مفید ہے یہ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ سلاد بناتے وقت کچھ دار پیاز کاٹ کر اوپر تک چھڑک دیں اور کچھ دیر بعد دھو لیں یوں اس کی تیزی قدرے کم ہو جاتی ہے اور آسانی سے کھائی جاتی ہے۔ اس پر لیٹوں یا سرکہ ڈال لیں تو مزہ دو بالا ہو جاتا ہے۔ موسم گرما میں بارش کے موسم میں عموماً پیٹنے کی وبا پھیل جاتی ہے۔ پیاز تے اور اسہال میں فوراً کی کرتی ہے۔ تین گرام پیاز میں سات عدد کالی مرثیوں کی طرح چکل کر بیٹے کے مریض کو دیتے ہیں۔ پیاز سانس کی بیماریوں مثلاً انہیہ امراض قلب اور خونی بواسیر کے علاج میں بہت مفید ہے۔ دانتوں کے کئی امراض پیاز کھانے والوں سے دور بھاگتے ہیں۔ تین منٹ تک کچی پیاز چبانے سے منہ کے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پیاز کا چھوٹا سا ٹکڑا متاثرہ دانت پر رکھنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔ یہ خون میں کوئی شہل کی مقدہ اور بھی کم کرتا ہے۔

گاجر

موسم سرما میں گاجر کے بغیر سلاد نہیں ہوتا یہ بہت پسندیدہ اور مقبول سبزی ہے۔ اس میں پروٹین معدنیات اور حیاتین وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گاجر دھانسن اے کے حصول کا زبردست ذریعہ ہے جو بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے یکساں طور پر فائدہ مند ہے۔ یہ آنکھوں کی اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ جلد کو بھی تازگی بخشتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد گاجر کا سلاد ضرور کھائیں اور خوب چبا کر کھائیں۔ اس سے منہ کے مسخر جراثیم ہلاک اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون رسنا بھی بند ہو جاتا ہے اور بانسے کا ٹھل تیز ہوتا ہے۔

گاجر بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹا کپ کدو کش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانے سے پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

مولی

گاجر کی طرح مولی بھی رغبت سے بطور سلاد کھائی جاتی ہے۔ مولی میں دھانسن اے

ترشاہہ پھلوں میں سنگترہ مانا، فردلی، موسیٰ، لیموں اور گریپ فروٹ وغیرہ شامل ہیں۔ ایسے رس دار قوت بخش خوش ذائقہ پھل ہیں جن میں سرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ حیاتین کی جسم کے لیے ضروری ہے۔ ایک بالغ کے لیے 20 ملی گرام حیاتین سی روزانہ خوراک میں شامل ہونے چاہئیں تاکہ کاربوہائیڈریٹ غذاؤں کو ہضم ہونے میں مدد ملے دل کو تقویت ہو جوڑوں کا درد نہ ہو، قوت برداشت قائم رہے، جسمانی مدافعت کم نہ ہونے پائے، موٹو نہ بن جائیں، جسم کی صحت اور ہواور باضہ ٹھیک رہے۔ انسانی جسم میں اسکاربک ایسڈ تیار نہیں ہو سکتا۔ اس لیے صحت قائم رکھنے کے لیے پھلوں اور سبز جڑیوں سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔

سنگترے کے بہت سے نام ہیں۔ اردو بولچے پشتو میں سنگترہ ہندی، گجراتی میں نارنگی، پشتون میں ناگ رنگ کہلاتا ہے۔ بھگت کبیر نے ایک دوہے میں دنیا کی اس بو اچھی کا ذکر کیا ہے کہ وہ رنگ دار پھل ”گنگی“ کو ”نارنگی“ کہتی ہے۔

رنگی کو ”نارنگی“ کہے ”دودھ کو ”کھویا“

چلتی ہوئی کو ”کھڑی“ کہے دیکھ کبیرا رویا

سنگترے کو عربی میں نارنج اور برتقال کہتے ہیں۔ سنگترہ، سنگترہ یا ستورہ بھی اس کا نام ہے۔ لاطینی میں سنگترے کو Citrus Aurantum، ”لانا“ فردلی کو Citrus Sinensis، لیمو کو Citrus Reticulata کہتے ہیں۔

امریکہ میں کنگ اور ولوف کے باغیچے میں 1928ء میں کینو وجود میں آیا۔ شاہہ پھلوں کی پیوند کاری کا یہ پھل اپنے مخصوص ذائقے اور فوائد کی بنا پر پوری دنیا میں یکساں مقبول ہے۔

ترشاہہ پھل کا تاریخی پس منظر دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ سب سے پہلے یہ پھل اہام اور کھاسی کی پہاڑیوں، چین اور کچین کے نواحی علاقوں میں پایا گیا۔ عرب اور پرتگالی تاجروں کی وساطت سے شرق وسطی، افریقہ اور امریکہ پہنچا۔ ترشاہہ پھلوں کی کاشت سطح سمندر سے اسی ہزار فٹ بلندی تک ممکن ہے۔ اس سے زیادہ اونچائی پر سردی زیادہ ہونے کے باعث اس کی کاشت نہیں ہو سکتی۔ یہ پھل چین، جاپان، آسٹریلیا، بھارت، پاکستان، امریکہ، لبنان، اسرائیل، برازیل اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی فلوریڈا، کالیفرنیا کی ریاستوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ امریکہ، چین، بھارت اور آسٹریلیا میں پیداوار بہت زیادہ ہے اور وہ ان ملکوں کو برآمد کرتے ہیں۔

سنگترہ اور کینو

خدیجہ آفاق

گرمی عروج پر تھی۔ میری عم زاد چینیوں میں سیر کرنے مری اور سوات چلی گئی۔ تھوکتے بعد واپس آئی تو اس کے چہرے پر موٹے موٹے دانے نکلے ہوئے تھے۔ جسم پر سرخ رنگ کے رہبڑ تھے۔ پتہ چلا کہ مری میں اس نے خوب انڈے اور بھنا مرخ کھایا۔ منگورہ سوات میں بھی گوشت بھنا ہوا کھاتی رہی جس کی وجہ سے جسم میں صحت ہو گئی اور چہرے پر دانے نکل آئے۔ تیزابیت کی وجہ سے اس کا اندام حال تھا۔ ڈاکٹر کی دوا سے وقتی طور پر آرام آتا، پھر الہامی ہو جاتی۔

پڑوس آئیں دیکھتے ہی بولیں: ”میری بیٹی کا یہی حال تھا۔ وہ بھی مری گئی تو خوب گوشت کھایا۔ پھر پشاور جا کر کباب اور بھنا مرخ کھاتی رہی۔ گوشت زیادہ کھانے سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ میں نے اس کا علاج کنو اور موسیٰ سے کیا۔ چنانچہ میں اس کو ایک گلاس کنو کا رس پلاتی دوں میں تین بار کنو موسیٰ یا مانا جو بھی ملا کھانے کے لیے دیتی۔ رس میں پانچ کالی مرچیں ہیں کہ ملا دیتی۔ چند ہی روز میں اس کی الہامی ٹھیک ہو گئی۔ چہرے کے دانے ختم ہو گئے۔ دانوں کے نشان رہ گئے تو میں نے کنو کا چھلکا چیس کر تھوڑی سی پیسی ہلدی ملا دی۔ کنو کے چھلکے کا یہ اجڑن شام چہرے پر پڑنے سے داغ دھبے دور ہو کر جلد شفاف ہو گئی۔ ڈاکٹر کی دوا سے اس کا معدہ خراب ہو گیا تھا۔ کنو کھانے سے باضہ بھی ٹھیک ہو گیا، بھوک کھل کر لگنے لگی۔“

بی پڑوس کی بات دل کو لگی۔ کنو منگائے اور عم زاد کو ان کا رس پایا گیا۔ دو روز ہی میں اس کی طبیعت سنبھل گئی اور جسم کی صحت بھی کم ہوئی۔ ذیہہ ہفتے میں وہ بالکل ٹھیک ہو گئی۔ مرخ گوشت کھانے سے جسم میں صحت ہو جائے تو کنو یا سنگترے کا رس پینے سے چند روز میں زہریلے مادے خارج ہو کر قیض کو ختم کر دیتے ہیں۔ جلدی بیماریاں تیزابیت اور خستگی دور ہو جاتی ہے۔

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

پاکستان میں ان ترشادہ پھلوں کی کاشت شروع سے کی جا رہی ہے۔ ان کا زیر کاشت رقبہ ہندوستان بڑھتا جا رہا ہے۔ مالے، سنگترے، کیٹو اور فیوٹل ارلی سے کاشتکاروں کو نمایاں فائدہ ہوا ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے ان پھلوں کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ ان سے شربت، سکویٹ، جوس، جیلی، مارملیڈ، کینیڈی وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔ ترشادہ پھلوں میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کافی عرصے تک رکھے جاسکتے ہیں۔ سنگترہ مالے کی نسبت معتدل آب و ہوا میں پھلتا ہے۔ اس کی نئی اقسام کیٹو اور فیوٹل ارلی گرم علاقوں میں کامیابی سے کاشت کی جا رہی ہیں۔ مالٹا ریڈ بلڈ میں اس وقت تک سرخی نہیں آئی جب تک شدت کی سردی نہ پڑے۔

ترشادہ پھلوں کے پودے کی افزائش نسل، بیج، قلم، داب یا چشمہ سے ہوتی ہے۔ بذریعہ چشمہ پودا تیار کرنے کے لیے صحیح روٹ شاک کا استعمال بہت ضروری ہے۔ مالٹا ریڈ بلڈ کے لیے جی کمپنی کا شاک اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس پر بیوند کیے پودے خاصی حد تک موسم اور بیماریوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

ترشادہ پھلوں میں مالے کی اقسام میں موسمی شامل ہے۔ اس پھل میں ترشی نہیں ہوتی۔ برائے نام کھٹاؤں ہونے کی وجہ سے مریضوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ پائین اپیل مالے کا پھل گول، رنگ گہرا نارنجی اور چھلکا پتلا چمکیلا ہوتا ہے۔ ذائقہ عمدہ ہے بیج خاصے ہوتے ہیں۔ جافا بھی عمدہ قسم ہے اس کا پھل قدرے لمبوتر، چھلکا ہموار اور درمیانی موٹا اور رنگ نارنجی ہوتا ہے۔ اس کی پیدوار سب سے زیادہ ہے۔ ریڈ بلڈ مالے کا رنگ گہرا نارنجی اور اوپر سرخ و جبے ہوتے ہیں۔ چھلکا پتلا، گودا، سرخ اور ایک پھل میں تقریباً سولہ بیج پائے جاتے ہیں۔ ویلکس لیٹ کا سائز بڑا، چھلکا چھوٹا، رنگ نارنجی اور بیج کم ہوتے ہیں۔ ڈائلنگٹن نیول امریکی مشہور قسم ہے اس میں بیج نہیں ہوتے۔ اس کا چھلکا موٹا اور جسامت بڑی ہوتی ہے۔ پشاور ڈویژن میں یہ قسم کامیاب ہے۔

کیٹو کے اجزائے ترکیبی

%47.50

رکس کی مقدار

31.75

وٹامن سی (ملی گرام/100 ملی گرام)

40

کیشیم (ملی گرام/100 ملی گرام)

18

فانٹورس (ملی گرام/100 ملی گرام)

One Urdu Forum . Com

40ء

لوہا (ملی گرام/100 ملی گرام)

10.25

ٹی ایس ایس (ملی گرام/100 ملی گرام)

1.58

تیزابیت (ملی گرام/100 ملی گرام)

3.05

پی ایچ (ملی گرام/100 ملی گرام)

3.75

حل پذیر شکر

3.65

حل نہ ہونے والی شکر

روٹی بلڈ پشاور ڈویژن کا عمدہ پھل ہے۔ جسامت چھوٹی، چھلکا ہموار رنگ گہرا نارنجی، سرخ وجہوں والا ہوتا ہے۔ خوشبودار اور ذائقہ میں عمدہ ہے۔

کیٹو کا پھل اوپر گول اور نیچے سے قدرے چپٹا ہوتا ہے، سطح ہموار چمکیلا، چھلکا درمیانی بڑا، رنگ گہرا زرد گودا بہت مزیدار کھٹنے والا ہوتا ہے۔

فیوٹل ارلی کا پھل بھی اوپر گول اور نیچے سے چپٹا، جسامت درمیانی اور سطح ہموار رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔ چھلکا پتلا ہے۔ میٹھا کھٹا پھل خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ رن کے لیے اور عام طور پر کھانے کے لیے خریدتا جاتا ہے۔

ترشادہ پھلوں کو غلط طریقے سے توڑا جائے تو چند روز میں گل سڑ جاتے ہیں۔ ان کو احتیاط سے دکھنا چاہئے۔ خاص قسم کی پٹینی سے ڈنڈی کاٹ کر پھل اتارنا جاتا ہے تاکہ محفوظ رہے۔

خدا تعالیٰ نے سنگترے، کیٹو اور مالے میں غذائی اور دوائی اثرات سمویے ہیں۔

بیماری سے بچنے کے لیے بیماری کے دوران اور بیماری کے بعد تناوئی دور کرنے کے لیے ان کا رس بہترین شروب ہے۔ یہ رس ہیپٹک کو بچھل نہیں کرتا اور بازاری مشروبات کی نسبت لاکھ درہے بہتر ہے۔ نارنگی کو چیل وٹامن سی کا خزانہ کہا جاتا تھا۔ سردی سے بچنے، خون کی صفائی، گیس دور کرنے اور ہاضمے کے لیے کیٹو، مالے، سنگترے کھاتے ہیں۔ ان کے پھول، پھل، چھلکے دوائی اثرات رکھتے ہیں۔ کیٹو کی پھانگوں کا سفید چھلکا پیچکنے کی بجائے کھا لینا چاہئے تاکہ دریشہ کی وجہ سے قبض نہ ہو۔ خواتین کو چاہئے سفید زہرہ کالا زہرہ سوکھ، کالا نمک اور کالی مرچ پیس کر رکھ لیں۔ کیٹو سنگترے کے ساتھ لگا لگا کر کھائیے۔ اس سے ہاضمہ درست ہوگا۔ منہ میں پانی بھر آئے، گیس اور بھوک نہ لگنے کی شکایات دور ہوں گی۔ جن کو بلڈ پریشر بہت کم ہو وہ استعمال نہ کریں کیونکہ اس میں نمک ہے۔

عام طور پر کچھ لوگوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ بھوک کھل کر نہیں لگتی، زبردستی کھانا

لہانے کے ساتھ پیش کی جائیں۔ انہیں ”راحت جان“ کا نام دیا جاتا۔

گنگترے کے پھولوں کا عرق بے حد مفید ہوتا ہے۔ صبح چائے سے معدہ طاقتور ہو جاتا ہے۔ اعصابی سنگن اور کھجڑ نہیں رہتا۔ پیٹ میں جمع گیس خارج ہونے سے جسم ہلکا محسوس ہوتا ہے۔ کچھ خواتین کو سبسر یا کی شکایت ہوتی ہے۔ ان دردوں کو آسیب کا اثر سمجھا جاتا ہے۔ ایسی خواتین بار بار بے ہوش ہو جاتی ہیں۔ پیٹ کے نچلے حصے میں بوجھ اور درد رہتا ہے۔ ایسی صورت میں گنگترے کے پھولوں کا عرق سادہ پانی یا دودھ میں ملا کر پلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

گنگترے کا شربت خون کی خرابی کے لیے مفید ہے۔ چھ ماشہ چرائند رات کو بھگو دیں صبح چھان کر شربت کے ہمراہ پینے سے بار بار نکلنے والی پھینسیوں اور خون کی تھنلیت دونوں کا علاج ہو جاتا ہے۔ یہی شربت دست آنے میں فائدہ بخش ہے۔ پتلے دست جلن سے بار بار آئیں تو شیشم کے دس گیارہ پتے دو پیالی پانی میں جوش دیں۔ ایک پیالی پانی میں گنگترے کا شربت ملا کر پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔ صبح شام پائے اور آرام آنے پر چھوڑ دیجئے۔

بخاروں میں گنگترے کا عرق دینے سے آرام آتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بھی یہ دس دو تین پیچھے دینے سے ان کی صحت صحیح رہتی ہے۔ بچوں کو میٹھا رس پلانا چاہئے۔ جو بچے دن بدن کمزور ہوتے جائیں سوکھے کی پیادری ہو ان کیلئے یہ رس بے حد مفید ہے۔ انگلنڈز کے مرلیٹوں کی قوت بڑھ کر دور ہو جاتی ہے۔ ان کیلئے یہ رس بہترین غذا اور دوا ثابت ہوتا ہے۔

گنگترے کا چھلکا بھی کام کی چیز ہے۔ اسے کٹ کر کھسا کر رکھ لیجئے اور زردے یا سادہ میٹھے چاولوں میں خوشبو کے لیے ڈال لے۔ چھلکا میں کرکھائیے۔ اس میں تھوڑی سی ہلدی اور چھلکی کی سادہ کلی ملا کر رکھیے۔ منہ دھوئے دقت سے اجتناب استعمال کرنے سے جلد صاف شفاف رہے گی۔ مساموں سے میل پیکل نکل جائے گا۔ بازاری لوٹن اور کریموں سے یہ سادہ ایشن بدرجہا بہتر ثابت ہوگا۔ جلد کے لیے بے ضرر ہے۔

نارنگی کا چھلکا اور پودینہ خشک چھو چھ ماشہ ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھینی ملا کر پینے سے بڑھتی اور پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ایک ٹولہ چھلکا ڈیڑھ گلاس پانی میں جوش دیں صبح شام اس نیم گرم پانی میں تنک یا چھینی ملا کر پینے سے ناک کی بدبو دور ہوتی ہے۔ جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو وہ اس کی بھاپ بھی لیں اور صبح شام چند روز پانی بھی پیا کریں تاکہ یہ تکلیف ٹھیک ہو جائے۔

کھاتے ہیں۔ کھایا بغیر نہیں ہوتا اور ذرا کیریں آتی رہتی ہیں۔ سینے پر بوجھ رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ انہیں چاہئے کہ وہ تھوڑی سی سوختہ چیں کر رکھ لیں۔ پانچ کالی مرچیں بھی ہوتی ایک چپے سوختہ میں ملا لیں اور کیڑو چھیلیں اور اس کی چھانچوں پر چھڑک کر کھایا کریں۔ ایک ہفتے میں ان کی شکایات دور ہو جائیں گی۔

جن لوگوں کو قبض رہتا ہو انہیں چاہئے صبح ناشتے میں تین کیڑو کھائیں یا ایک گلاس رس کا پی لیں۔ رس سے بہتر کیڑو رہے گا کیونکہ ان کا پھوک اور ریشہ انتڑیوں کی صفائی کرے گا۔ باہر کے ممالک خصوصاً امریکہ میں صبح گنگترے کا تازہ جوس ناشتے میں لیا جاتا ہے۔ جن لوگوں قبض رہتا ہو انہیں چاہئے صبح ناشتے میں تین کیڑو کھائیں یا ایک گلاس جوس کا پی لیں۔ رس سے بہتر کیڑو رہے گا کیونکہ ان کا پھوک اور ریشہ انتڑیوں کی صفائی کرے گا۔ باہر کے ممالک خصوصاً امریکہ میں صبح گنگترے کا تازہ جوس ناشتے میں لیا جاتا ہے۔ کچھ خواتین کا جگر خراب ہو جاتا ہے تھوڑا سا کام کرنے سے سانس پھولتا ہے۔ نیرھیاں چڑھتے ہوئے برا حال ہوتا ہے۔ گھریلو محنت طلب کام نہیں کر سکتیں۔ انہیں چاہئے کیڑو کاس روزانہ غذا میں شامل کریں تاکہ جگر کی خرابی کا تدارک ہو سکے۔ اسی طرح بعض دفعہ پیٹاب جل کر آتا ہے۔ رک رک کر پیلا زرد پیٹاب آئے تو آپ کیڑو کا رس پیجئے۔ مسلسل استعمال سے یہ شکایت بھی ختم رہے گی۔

موسوڑے پھول جائیں دانتوں کی خرابی سے خون یا پیپ آنے لگے تو آپ دناٹن سی کے اس خزانے سے بھر پر فائدہ اٹھائیے۔ دن میں دو بار کیڑو یا مالے کا رس پیجئے فائدہ مند ہو گا۔ بچوں کو پلانے کے لیے میٹھے کیڑو یا گنگترے کا رس چھینی ملا کر استعمال کیجئے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کر کے پلائیے۔ زبان پر اکثر میل کی تہہ جاتی ہے جو معدے کی خرابی سے ہوتی ہے۔ کیڑو کھانے سے یہ تہہ صاف ہو جاتی ہے۔ بخار میں موٹی یا کیڑو کا رس دینے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے اور قوت آتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مفید ہے۔ دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ مغل بادشاہ محمد شاہ گنگترے کو گنگترے بہت مرغوب تھا۔ اس کے لیے خاص طور پر شاہی باورچی میٹھے گنگترے کی کٹائیں صاف کر کے تاج نکال کر گلاب کے عرق میں چھینی ملا کر بھگو دیا کرتے۔ مٹھاس قاشوں کے اندر ریح میں جاتی تو ان کا شوق لکھانے کے ساتھ رکھا جاتا۔ یہ لذیذ گودا کھانے سے طبیعت خوش ہو جاتی۔ بادشاہ کے بعد کچھ امرا کے ہاں مٹی کے سوندھے برتن میں گنگترے کی کٹائیں چھینی کے شرہ میں گلاب کے عرق کا پیچھندانے کر بھگو دی جائیں اور

بندر دیکھتے تھے تاکہ اندر ہوا نہ جائے۔ بوتلوں میں بھرتے وقت دو تین آج خالی رکھتے۔ بوتلیں خشک
 ٹھنڈی جگہ رکھنی چاہئیں۔
 مالے، سنگترے کے پھلکوں سے خشک مرہ بنتا ہے۔ اس میں ایک ڈیڑھ ماہ لگتا ہے۔
 اسی طرح مالے کا رس مار ملیڈ تیار کیا جاتا ہے۔ سنگترے، کیٹو کا شربت بے شمار طریقوں سے
 بنایا جاتا ہے۔ عام طور پر ایک گلو چھنا ہوا رس لے کر اس میں تین گلو چینی ملا کر شمل کے برتن
 میں پکائیے۔ دھبی آج پر پکے کے بعد دیکھیے۔ شربت کے قوام کا تار بن جائے تو اتار کر رکھ
 لیجئے۔ گرمی کے موسم میں یہ شربت بے حد فائدہ مند ہے۔
 سنگترے کا مرہ بھی بنتا ہے۔ خواتین چٹنی اور سرکہ بھی بنا لیتی ہیں۔



چہرے کی چھائیوں اور داغ وجہوں کے لیے نارنگی کا پھلکا باریک پش کر روز ملے
 سے آرام آتا ہے۔ کچھ لوگ کیٹو بے تحاش کھا لیتے ہیں جس سے طبیعت میں گرانی آ جاتی ہے۔
 ایسی صورت میں تھوڑا سا گڑ کھائیے یا سرکہ پانی میں ملا کر پی لیجئے۔ کیٹو کے ساتھ سونڈھ کا لائٹک
 وغیرہ لگا کر کھائیے کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ موٹاپے میں وزن کم کرنے کے لیے ترش پھل کا
 رس مفید ہے۔ دن میں کم از کم تین گلاس پیجئے۔

ریبلہ ملانا صالغ خون پیدا کرتا ہے۔ اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے تاہم کھانسی
 اور زلہ زکام میں مالٹا یا کیٹو وغیرہ نہ کھائیے نقصان کرے گا۔ مٹھے مالے سے بخار کی تیزی میں
 آرام آتا ہے۔ اس کی پھانکیں پھیل کر شکر نمک، کالی مرچ جھوک کر رکھ دیجئے۔ ایک گھنٹے بعد
 تھوڑا تھوڑا کھائیے۔ پیاس کی شدت ختم ہو جائے گی۔ کمزور لوگوں کے لیے موسی بڑی مفید ہے
 خسرہ یا موتی جھمرہ کے بخار میں بچے بے حد لاغر ہو جاتے ہیں جگر کی گرمی اور انگری کے لیے
 موسی کا جوں بہترین غذا ہے۔ بیماری کے دوران اور بیماری کے بعد موسی کا جوں دینے سے
 کمزوری دور ہوتی ہے۔

مالے کا سکولیش:

سکولیش کے لیے رس والے تازہ مالے خرید کر اچھی طرح دھوئیے۔ پھلکا اتار کر ان کا
 رس نکالنے۔ ملل کے موٹے کپڑے سے چھان کر گودہ اور پھلکے پھینک دیجئے۔ سکولیش کا فارمولا
 یہ ہے:

مالے کا رس	4.5 کلو
چٹنی	3 کلو
سڑک ایسڈ	80 گرام
پوٹاشیم مینا بائی سلفیٹ	5 گرام
نارنجی مٹھا رنگ	حسب ضرورت

مالے کے رس میں چٹنی گول کر اس میں سڑک ایسڈ ملائیے۔ اب اسے دوبارہ موٹی
 ملل کے کپڑے میں چھانئے۔ پھر پوٹاشیم مینا بائی سلفیٹ ملائیے اور نارنجی رنگ پانی میں حل کر
 کے ملائیے۔

سکولیش بنا کر صاف بوتلوں میں بھرئیے۔ صاف کارک اور موسم سے بوتلوں کے منہ

ہرلس ٹی بہت پی جاتی ہے جو ایک طرح کا جوشاندہ ہے۔ سونف والا پچی اور پودے کا سونف بھی بیکنوں میں ملتا ہے جو پیٹ کے درد میں اکسیر ہے۔ ہضمی کی چائے سونف ریلینڈ اور امریکہ میں نزلہ زکام کے لیے بہت پی جاتی ہے۔ گاؤ زبان اور گل گاؤ زبان سے امریکہ میں قلب کا علاج کیا جاتا ہے۔

جدید ترین تحقیق کے مطابق ہرے پتے جسم کو قوت بخشتے ہیں۔ ان میں حیاتین الف بنانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ برطانیہ میں ہنز پتوں اور ہنز یوں کو مشین کے ذریعے پیس کر گودا جما لیا جاتا ہے۔ ریٹے اور چوکو نکال لیتے ہیں۔ جتے ہوئے گودے کو دھو کر نکالیاں کاٹ لی جاتی ہیں جنہیں کسی بھی کھانے، سبزی یا سائس میں ڈالا جا سکتا ہے۔ یہ گودا اہم غذائی خزانہ ہے اس میں پروٹین، فواید، کالشیئم اور ایک خاص کیسائیڈ جیڑ شامل ہوتا ہے جس سے جسم کے اندر چربی اور ریشل حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس حیاتین سے آنکھوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہنز پتوں والی غذا انہیں کیسیر کی بھی مدافعت کرتی ہیں۔ جو لوگ سبزی یاں خاصی استعمال کرتے ہیں ان کی صحت درست رہتی ہے۔

فلپائن میں ایک سبب شائع ہوئی ہے جس میں جزی بوئیوں کے نام اور خواص درج ہیں۔ ان کی مدد سے پیٹ کی تکلیف، بلڈ پریشر، خارش، گھٹنیاں، درد سر اور کان کے دم کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ویت نام میں سو جزی بوئیوں صحت کے لیے مفید قرار دے کر ان سے دوا میں بنانے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ ہر ویت نامی کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ کم از کم پانچ دس بوئیوں کی پچکان کرے تاکہ اسے علاج میں دشواری پیش نہ آئے۔ چین میں کم و بیش دو سو لیبارٹریوں میں جزی بوئیوں پر تحقیق ہو رہی ہے اور ان کی کاشت کے لیے ہر گاؤں میں قطعہ زمین مخصوص کیا گیا ہے۔

سونف بہت اچھی دوا ہے خصوصاً گیس کے لیے بہترین ہے۔ گھر میں سونف ضرور رکھنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو چائے کا کچھ سونف ایک پیالی پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ اس کے پلانے سے ہاضمی دور ہو جاتی ہے۔ دیہات میں عموماً دودھ میں سونف پکا کر بچوں کو پلاتے ہیں۔ اس سے بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے نہ کسی ہفتی ہے۔ آج کل چھوٹے بچوں کی نگاہ بھی کمزور ہو رہی ہے۔ اس کے لیے تھوڑی سی سونف بچوں کی جبب میں ڈال دیں وہ چلتے پھرتے کھالیں گے۔ اس سے نگاہ کی کمزوری بھی دور ہو جائے گی اور مددے کو بھی طاقت ملے گی۔ صبح چائے کا کچھ بھر سونف کھانے سے جینائی تیز ہوتی ہے۔ پرانے نزلہ کے لیے عموماً خواتین رات کو سوتے وقت ایک بڑا کچھ سونف اور گیارہ بادام کھاتی ہیں۔

سونف اور اجوائن

صغیرہ بانو شیریں

جزی بوئیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ پسماندہ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی ان سے یکساں فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ جدید ادویات کے استعمال سے بعض اوقات انسانی جسم پر مضر اثرات پڑتے ہیں جن سے تکلیف میں کی ہونے کے بجائے اضافہ ہو جاتا ہے یا کوئی اور بیماری آتی ہے یہی وجہ ہے کہ آج اس ایسی دور میں پوری دنیا کے لوگ جزی بوئیوں کے فطری علاج کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور ان پر ہر کہیں ریسرچ کی جا رہی ہے۔ یہ علاج دوسری دواؤں کے مقابلے میں انتہائی سستا ہے اور اس کے استعمال سے کوئی نقصان ہوتا ہے نہ جسم پر نہ سے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طب جدید کے معالج بھی اب اس طریق علاج میں دلچسپی لے رہے ہیں۔

بھارت پاکستان 'سری لنکا' برما' چین اور بنگلہ دیش میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جزی میں چھوٹے بچوں کو دوائیاں نہیں دی جاتیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ سونف کے پیکٹ بازار میں عام دستیاب ہیں۔ سونف کا پانی ابال کر پلانے سے بچے کی تکلیفوں سے نجات پالیتے ہیں۔ سعودی عرب میں جزی بوئیوں کو دواخانہ عطاردہ کے نام سے کام کر رہے ہیں۔ برطانیہ کی ایک فرم نے مختلف جزی بوئیوں ملا کر جوشاندے تیار کیے ہیں۔ دسے کھائی پرکان پتھری بوایر اور گھٹنیاں کا علاج ان جوشاندوں سے کیا جا رہا ہے۔

روس میں ہسپتال سے ایسی دوا میں بنائی گئی ہیں جو دماغ اور دل کے امراض میں استعمال کی جا رہی ہیں۔ چین میں بھی ہسپتال پر تحقیق ہوئی ہے۔ کیسیر بلڈ پریشر آنتوں کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کا انجماد روکنے کے لیے لہن کے کپسول کھائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے اسٹور ہیں جہاں قدرتی جزی بوئیوں فراہم کی جاتی ہیں۔ ملٹی، تلسی اور گاؤ زبان سے کھائی کا شربت بنتا ہے۔ امریکیوں میں جو بھی مقبول ہے اور

اجوان کا عرق معدے اور جگر کی بیماریوں میں اسیر کا کام کرتا ہے۔ بدقسمتی گیس اور جگر کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔۔۔۔۔ اس کے عرق سے ریاضی درود بھی جاتے رہتے ہیں۔ اجوان ایک پاؤ لے کر خوب صاف کر لیں۔۔۔۔۔ پھر اس میں پانچ تولے کالا نمک ملا کر تین لیں اور خشے کے برتن میں دوا ڈال دیں۔ پھر لیوں کا رس اس قدر نیچڑیں کر کہ اجوان اور نمک کا سفوف اس میں اچھی طرح ڈوب جائے۔ لیوں کا رس خشک ہو جائے تو اور نیچڑیں۔ اسی طرح پانچ مرتبہ کریں۔ صبح شام کھڑی یا آٹھ لے کے پیئیں۔ خشک ہو جائے تو تین لیں یا دیسے ہی خشے کی بوتل میں رکھ لیں۔ اس کی خوراک ایک ماشہ ہے۔ پیٹ کی بوتل میں رکھ لیں۔ اس کی خوراک ایک ماشہ ہے۔ پیٹ میں درد ابھارے یا گیس ہو تو پانی کے ساتھ کھائیں ٹھیک ہو جائے گا۔ ہر کھانے کے بعد چٹکی بھر کھانے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ اجوان کا یہ چورن مزید ادر بھی ہے اور پیٹ کے تمام امراض دور کرتا ہے۔

اجوان حظل میں بھی بنتی ہے جسے نمٹہ کہتے ہیں۔ یہ بے انتہا کڑوا ہوتا ہے۔ ٹھنکے اور پر کی طرف سے گولے گولا کاٹ کر چھری سے گودا نکالیں۔ پیچ پیچک دیں اور گودا 'اجوان' کالا نمک اس میں بھر کے اوپر کھڑا رکھیں اور اسے خشک ہونے دیں۔ پھر اسے تین کر بوتل میں رکھ لیں۔ زیادہ مقدار میں دوا بنانی ہو تو سیر بھر گودے میں ایک پاؤ اجوان اور چھٹا نمک بھر نمک ملا کر خشک کر لیں اور پھر تین ڈالیں۔ بھوک نہ لگے قبض ہو پیٹ کا درد ہو ماشہ دو ماشہ پانی کے ساتھ کھائیں آرام آ جائے گا۔ جوڑوں کے درد میں تھوڑی سی سادہ اجوان پچھلتا مفید ہے۔ اجوان کا تیل بھی بنتا ہے جس کی ماش سے درد دور ہو جاتا ہے۔

معدہ کمزور ہو تو دیکھی اجوان دو ماشے اور سوٹھ ایک داش لے کر شام کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح گھوٹ کر ہلکا سا گرم کر دیں اور چٹکی بھر نمک ڈال کر پی لیں۔ چار پھلے پیٹنے سے معدے کی کمزوری دور ہو جائے گی اور بھوک لگے گی۔ جگر کی اصلاح ہو گی۔ پیٹ میں کیرے ہوں تو چار پانچ ماشے اجوان تین ڈالیں اور شہد میں ملا کر چند روز کھائیں کیرے نکل جائیں گے۔ نزلہ زکام میں دوا کھانے سے نزلہ رک جائے تو سر درد اور پٹنی کی رگوں میں سخت کھپاؤ ہوتا ہے۔ ایک بڑا پیچ اجوان لے کر اسے تو سے پر گرم کریں اور باریک ملل میں ڈبلا۔ ا۔ بانڈھ لیں۔ یہ پوٹی سنگھیں تو رکھا ہو نزلہ جاری اور غلظت خارج ہو گا۔ چوٹ لگنے سے خون جم کر جلد پر نیکلے گا۔ داغ پڑ جائیں تو پیسی ہوئی اجوان اور شہد کا لپ کرے سے وہ دور ہو جاتے ہیں۔ اجوان کے استعمال سے پیٹ نہیں بدھتا اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جاتا ہے۔

اس کے فوراً بعد چائے دوودھ یا پانی کچھ نہیں پینا چاہیے۔ اس سے نزلہ دور ہوتا ہے اور داغ میں تری آتی ہے۔ کچھ لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا اور اسہال کی تکلیف سے مدھال ہوتے ہیں۔ جہاں کچھ کھایا پیٹ میں درد ہو گیا انہیں چاہیے سو ف تھوڑے سے گھی یا تیل میں بھون کر پیں لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ صبح شام چائے کا ایک چمچہ کھانے سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے تیل کر ملی جائے تو وہ بھی برابر وزن کر کے ملا لیں جلدی فائدہ ہو گا۔

تازہ سو ف فروسی سے اپرل تک مل جاتی ہے۔ سو ف کے پتوں میں بھی تاثیر ہے۔ آج کل بازار کی چٹ پیچڑیں کھانے سے معدہ بوھل اور گیس کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ سو ف کے نرم نرم پتے اور ڈنڈوں کی صلاحیت ہمارے منہ کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ سو ف کے پتے آپ سات باداموں کے ساتھ کھائیں تو سرودی کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کی آنکھیں پٹکی پٹکی سے رنک سی ہوتی ہیں۔ سو ف کا پانی شہد میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے چند روز میں آنکھوں کی اصلی رنگت لوٹ آتی ہے اور پتک براہ جاتی ہے۔ سو ف کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں کھل کیا ہوا سرمہ بھی مفید ہے۔ 'صد' کالا کمزوری اور آنکھوں سے پانی بہنا دور ہوتا ہے۔ نظر کمزور ہو تو گاجر کے پانی میں سو ف بھگو دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ گاجر کا پانی ڈال دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ خشک ہونے پر اس میں چینی اور بادام ملا کر پیں لیں۔ صبح شام یہ سو ف چائے کا پیچ بھر کھائیں۔ نظر تیز ہو جائے گی۔

بچوں کو ناغاف اور چونچل دینے کے بجائے سو ف میں بادام ناریل ملا کر دینا چاہیے۔ بیرونی ممالک میں بچوں کے لیے خاص سو ف ملتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی میٹھی سو ف دستیاب ہے جو ناغافوں سے بدرجہا بہتر ہے۔

اسی طرح اجوان سے جو چھوٹے سے چھوٹے گاؤں میں بھی مل جاتی ہے۔ کم قیمت چیز ہے مگر اس کے فائدے بے پایاں ہیں۔ تھوڑی سی اجوان کھانے کے بعد کھائی جاتی تو گیس کے ڈکار نہیں آتے۔ اس کے چبانے سے منہ کا مزہ ٹھیک رہتا ہے بھوک لگتی ہے اور پٹنی دور ہوتی ہے۔ اجوان کے دانے نہیں لیں اور پانی میں ملا کر ذرا سا نمک ڈالیں اور پی جائیں۔ اس سے معدے اور جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اجوان جگر کی تخی دور کرتی ہے۔ صبح شام کھانے سے بڑھی ہوئی تلی معمولی پر آ جاتی ہے۔ معدے کے درد میں بھی اجوان فائدہ دیتی ہے۔ جو لوگ افیم کھاتے یا چرس پیٹے ہیں وہ اجوان کا باقاعدہ استعمال کریں تو اس عادت سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ ان غشیات کے جو برے اثرات جسم پر مرتب ہوتے ہیں اجوان انہیں دور کر دیتی ہے۔

ہیں۔ یہ غالباً سیب کی جنگلی قسم ہے۔

سیب کا درخت 25 سے 30 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر سفید رنگ کے پھول کھلتے ہیں جن میں سرخ رنگ کے چھیننے ہوتے ہیں۔ اس کے نئی پودے چھ سات سال بعد پھل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن قلمی پودے چار سال بعد اور بیوندی پودے تین سال بعد ہی بار آور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

اقسام

قدرت کاملہ کی عقل و خرد کو حیران کر دینے والی صنایعی کا یہ ایک منظر ہی انسانی فہم و بصیرت کو دعوت خود فکر دینے کے لئے کافی ہے کہ خالق کائنات نے اس پھل کو سینکڑوں قسموں میں پیدا کیا۔ پھلوں کے ماہرین اب تک اس کی پندرہ سو سے زائد قسمیں دریافت کر چکے ہیں اور ہر قسم قود قامت رنگ و بو اور ذائقہ و حلاوت میں ہر دوسری قسم سے مختلف اور جدا ہے۔

ہمارے ملک کے بازاروں میں بھی سیب کی مختلف قسمیں دیکھنے میں آتی ہیں لیکن آج کل دو قسم کے سیب ہی با آسانی دستیاب ہیں۔ وہ ہیں (1) گولڈن اور (2) عمری سیب کی یہ دونوں اقسام ذائقے میں شیریں اور خستہ صورت و شکل میں خوش رنگ اور دیدہ زیب اور دل و دماغ کے لئے فرحت بخش ہیں۔

سیب کے اجزاء

جدید ترین طبی تحقیق کے مطابق ایک تازہ سیب میں 84 فیصد پانی ہوتا ہے اور باقی ٹھوس مادہ۔ ٹھوس حصے میں زیادہ تر کھانڈ اور پروٹین ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ تمام تھیں اور ہزیوں کے مقابلے میں اس میں فاسفورس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ فولاد کے اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کا چھلکا دماغ سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کے رس میں جراثیم کش اور آنتی سپشک (بدبو دور کرنے) کی خاصیت بدرجہ اتم موجود ہے۔

قدرت کے اس اصول تحفے کے اجزاء پر ایک نظر ڈالنے سے ہی یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اس میں جسم انسانی کو تقویت اور شوق دینے اور اسے مختلف بیماریوں سے بچانے کی کتنی صلاحیت موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انگریزی میں ایک محاورہ مشہور ہے جس کا مطلب ہے کہ ”وہ شخص جو دن میں ایک سیب کھاتا ہے اس کے قریب ڈاکٹر نہیں آ سکتا۔“

اسی طرح یونانی اطباء کا قول ہے:

سیب

حافظ افروغ حسن

سیب دنیا میں سب سے پہلے بیکھرہ اسود اور بیکھرہ کیسیپن کے درمیان کوہستان قفقاز نامی مقام پر پیدا ہوا تھا۔ رومی اس کے بیج برطانیہ لے گئے۔ 1639ء میں اس کا ایک پودا برطانیہ سے امریکہ لے جایا گیا۔ آج کل اس کی پیداوار دنیا کے ان تمام ملکوں اور حصوں میں ہوتی ہے جہاں نہ بہت زیادہ سردی پڑتی ہے اور نہ شدید گرمی۔

سیب اپنی بھرپور افادیت اور صحت بخش غذائیت کی وجہ سے قدیم زمانے ہی سے انسان کی توجہات کا مرکز رہا ہے۔ قدیم مذہبی کتابوں اور گیتوں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ زمین کے مختلف حصوں کی کھدائی سے پتھر کے زمانے کی جو تصویروں دستیاب ہوئی ہیں ان پر بھی اس کی تصویروں کثرت ہیں۔ بائبل میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ کولمبیا انسائیکلو پیڈیا کی ایک روایت کے مطابق حضرت آدم اور حضرت حوا علیہما السلام کو جنت میں جس درخت کے پھل کھانے سے منع کیا گیا تھا اور جس کے کھا لینے پر انہیں جنت سے نکلنا پڑا تھا وہ یہی سیب تھا۔

جغرافیائی معلومات

بنیادی طور پر اعلیٰ قسم کے سیب کی پیداوار کے لئے سرد آب و ہوا کی ضرورت ہے۔ جو پہاڑی علاقے سطح سمندر سے تین ہزار فٹ سے زائد اونچے ہیں وہاں اس کی اعلیٰ اقسام پیدا کی جاسکتی ہیں۔ آج کل یہ پھل فرانس، جرمنی، اٹلی اور امریکہ میں سب سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ پاکستان میں کوئٹہ وادی کا گانا پونچھ اور مظفر آباد کے علاقوں میں اس کی اعلیٰ قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہجارت میں شملہ اور کلکتہ کی پہاڑیاں اس لذیذ اور خوشما پھل کی پیداوار کیلئے بہت مشہور ہیں۔ گرم آب و ہوا کے میدانی علاقوں میں کاشت کے لئے سیب کی کوئی اعلیٰ قسم ابھی تک دریافت نہیں ہوئی۔ ان علاقوں میں اس کی ایک گھٹیا قسم تیار ہوتی ہے جسے ”چونا“ کہتے

ایک سیب لے کر اس کی جاقو سے پھانسی بنالیں اور ان پر نمک چھڑک کر نہار منہ لٹائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے بفضل خدا یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

حالات کی ناساعدت ماحول کی ناسازگاری اور نظکرات کی کثرت نے اس مرض کو ہمارے معاشرے میں عام کر دیا ہے۔ اس کے مریض عام طور پر زکام نزلے کی تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں ذیل کا نسخہ انشاء اللہ اعزیز کا گر ثابت ہوگا:

کھانا کھانے سے چندہر میں منٹ پہلے ایک دو سیب اعلیٰ قسم کے بغیر پھلکا اتارے لٹائے جائیں۔ یہ معمول مسلسل اختیار کیا جائے۔

شک کھانسی بڑا تکلیف دہ مرض ہے۔ اس تکلیف میں بلاناغہ آٹھ دن بیٹھے سیب کا استعمال اللہ کے حکم سے سودمند ثابت ہوگا۔

معدے کی کمزوری کی وجہ سے بھوک بند ہوگئی ہو یا کم لگتی ہو ایسی حالت میں مریض کو چاہئے کہ وہ تازہ سیب کے عرق میں کالی مرچ، سفید زیرہ اور نمک کا تھوڑا سا سفوف ملا کر پئے۔ چند دنوں کے استعمال سے بفضل ایزدی طبیعت بحال ہو جائے گی۔

پیتھ کے کیڑوں کے لئے سیب کا استعمال بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ سوتے وقت مریض کو ایک سیب کھا دیں اور پئے پانی نہ پیئے دیں۔ انشاء اللہ ایک ہفتے کے اندر تمام کیڑے باہر ہو کر فطے کے ساتھ نکل جائیں گے۔

جسم بزرگم تازہ اور سرخ خون کی کمی کی وجہ سے چہرے پر بے رونقی اور پشمرگی چھا جاتی ہے۔ صالح خون کی پیدائش میں انسانی چہرے کو شوشی و شادابی اور تروتازگی کے حسن و جمال سے منور کر سکتی ہے اس مقصد کے لئے سیب کا استعمال فرحت و بشارت کا مژدہ جانفزا اے کا موجب بن سکتا ہے۔



جس گھر میں سیب جاتا ہے وہاں سکیم نہیں جا سکتا۔

سیب ایک نہایت صحت بخش اور طاقت افزا غذا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے صحت و شباب میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ روزانہ نہار منہ دو سیب کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینوں میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ چہرے پر تازگی اور سرخی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ اعضائے ربیکہ کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں اور ان میں طاقت و قوت کی ایک نئی روح سرایت کر جاتی ہے۔

سیب کھانے سے جسم میں چستی اور پھرتی آ جاتی ہے کیونکہ یہ معدے میں جا کر قوت ہضم کو طاقت دیتا ہے اور معدے اور جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے جس سے خون کی پیدائش کا عمل بڑھ جاتا ہے۔

سیب میں فاسفورس کے اجزا موجود ہیں اس لئے یہ مقوی دماغ بھی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کیلئے یہ ایک غیر مترقبہ ہے جس سے فائدہ نہ اٹھانا کفرانِ نعمت کے مترادف ہے۔ اس میں فولاد کے اجزا بھی شامل ہیں اس لئے اس کا استعمال خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کر کے چہرے کو سرخ و شاداب اور جسم کو مضبوط و توانا بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

”سیب دل کو تقویت بخشتا ہے“ یہ اصول قدیم زمانے سے مسلم چلا آ رہا ہے اس لئے گھبراہٹ، خفقان اور دل کی عام تکلیفوں میں اس کا مختلف طریقوں سے استعمال سودمند ثابت ہو رہا ہے۔

ماہرین طب نے سر سے پاؤں تک کی بیماریوں کے علاج کے لئے حصول شفا کی خاطر خدا کی اس نعمت سیب کو وسیلہ بنایا ہے۔ اس سے عرق اور مرے تیار کئے جاتے ہیں۔ مختلف شربت، معجونیں اور جوارشیں بنائی جاتی ہیں اور ایورڈیک کے معالجین نے تو اس کی مدد سے بہت سے ایسے کھٹے بھی تیار کئے ہیں جو اکثر بیماریوں میں تیر بہدف بھی ثابت ہوتے ہیں لیکن ہم ذیل میں چند ایسی عام بیماریوں کا ذکر کریں گے جن کے ازالے کے لئے سیب کا سادہ استعمال ہی پیام شفا ثابت ہو جاتا ہے۔

سر کے درد کی بے شمار اقسام ہیں اور اس کے اسباب بھی مختلف لیکن عام طور پر ہائے کی خرابی، دماغی کمزوری یا ذہنی کام کی زیادتی کی وجہ سے سر میں درد ہونے لگتا ہے اس کے دئیے کے لئے ذیل کے طریقے پر سیب کا استعمال انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا:

یہ جیسے سبب کی بجائے کھانا سبب زیادہ مفید ہے۔ چونکہ سبب میں فاسفورس کا جزو پایا جاتا ہے اس لیے ماغ، رنگوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس لیے دماغی کام کرنے والے اصحاب کے لیے یہ ایک نعمت خدا داد ہے۔ اس میں فولاد بھی کافی پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور بدن کو سرخ و شاداب بنا دیتا ہے۔ سبب کے مقوی قلب نواس تو زمانہ قدیم سے مسلمہ چلے آتے ہیں اور زمانہ حاضرہ بھی جیسے یونانی طبیب اپنے مریضوں کو وضع قلب کے لیے سبب کا مرہ بہ کثرت استعمال کراتے ہیں۔

تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ سبب کا عرق معدے اور انتڑیوں کے لیے دافع براہیم اور دافع بدبو ہے۔ گردوں کو صاف کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

سبب کے چھلکے سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار ہوتی ہے جو بوزخوں اور کمزوروں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ اس میں اگر حسب ضرورت شہد اور حسب ذائقہ رس لیں ملایا جائے تو اس کے تحت بخش اجزا میں تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ چائے پیش اور ناز خرقہ کی کمزوریاں دور کرنے کے لیے اودھین کا کام دیتی ہے۔ دفع مفاصل (جوڑوں کا درد) نے مریض اگر یہ چائے استعمال کریں تو خاصے افادہ کی امید ہے۔

ہر قسم کے سر درد پر قسم کا علاج

ایک عدد سبب چاقو سے پھیل کر نمک لگا کر نہار منہ فوش فرمایا کریں تین چار یوم استعمال سے درد سر جاتا رہتا ہے۔ ناشتے کا ناشتا اور دوا کی دوا ہے۔

آشوب چشم

سبب کا کلکڑا لے کر چاقو سے پھیل کر خندہ سانا لیں اور دکھتی ہوئی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے مل کر پٹی باندھ دیا کریں۔ آرام ہوگا۔

اسیری سرمہ

یہ سرمہ جملہ امراض چشم کے لیے بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ خصوصاً پانی بہنا، سرخی چشم، صنف بعصر، دھند جالاجا، خارش وغیرہ کے لیے مجرب ہے۔

انہ

سرمہ سیاہ دو تولی غورہ تین ماشہ کف دریا تین ماشہ فلفل سیاہ سات عدد تین یوم تک عرق سبب میں زور دار ہاتھوں سے کھل کریں۔ خشک ہونے پر شیشی میں لگا رکھیں۔ سوتے

سیب

تکلیل احمد

سیب ایک ہر دلعزیز اور لذیذ پھل ہے۔ اس کی خوبیوں کا اندازہ اس کہاوٹ سے لگا جاسکتا ہے:

An apple a day, keeps the doctor away.

(روزانہ سیب کا استعمال ڈاکٹر کو پاس نہیں آنے دے گا)

چند سال پہلے امریکہ میں ماہرین خوراک کا ایک اجلاس ہوا تھا جس میں سبب کو مستفید طور پر دنیا کے تمام پھلوں کا بادشاہ قرار دیا گیا اور انگور کو شہزادہ!

سیب میں نصف حصہ ٹھوس ہوتا ہے۔ اس میں فاسفورس و دیگر تمام پھلوں اور ہنزیوں سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ سبب کا چھلکا اتار کر کھانا سخت غلطی ہے۔ تازہ ترین تحقیقات نے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچا دی ہے کہ سبب کے چھلکے کی موٹائی میں وٹامن بہت بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لیے سبب کے اسیری فوائد سے پورے طور پر مستفید ہونے کے لیے ضروری ہے کہ اس کا چھلکا جدا نہ کیا جائے۔

روزانہ نہار منہ تین چار سیب جو عمدہ کپے ہوں کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینہ میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ اعضائے ریسر کی تمام کمزوریاں دور ہو کر ان میں ایک نئی زندگی کی روح سرایت کرنے لگتی ہے۔ ولایت والوں نے اپنی معمولی سی دوائی اودھین کا زبردست پروپیگنڈا کیا تو کمزوروں روپے کی برصغیر میں کبھے لگی مگر وہ سبب کے مقابلے میں بچے ہے۔

سیب ہائے میں مدد دیتا ہے۔ خالی معدہ سبب کھانا بھوک بڑھاتا ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ تین چار سیب کھانا قبض کشا رکھتا ہے اور اس کے علاوہ جگر کا فضل بھی تیز ہو جاتا ہے اور خون کی پیورائس کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ لیکن کمزوری معدہ و جگر کو دور کرنے کے

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

بخار

حالت بخار میں مریض کو سبب کھانا اڑھد نافع ہے یہ حرارت کو تسکین دے کر بخار کو دفع کرتا ہے اگر بادی کے بخار میں نوبت آنے سے پہلے مریض کو ایک دو سبب کھلا دیئے جائیں تو باری رک جاتی ہے مگر خیال رہے مریض کو قبض نہ ہونے پائے۔

بچھو کا لٹے پر

بچھو کے کانٹے کے لیے بڑا ہی مفید نسخہ ہے۔ ٹیس وغیرہ کو اسی وقت دور کر دیتا ہے۔ مریض ایسا محسوس کرتا ہے گویا درد ہوا ہی نہیں تھا۔ تازہ سبب کو اچھی طرح کھل کر کے درد کی جگہ پر لپ کر دیں اور کچھ سبب کھلا بھی دیں۔ اسی وقت درد بخشیں وغیرہ دور ہو کر آرام ہو جائے گا۔

کدو دانے

پینے کے کیڑوں کے لیے سبب کا استعمال نہایت ہی مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت مریض کو ایک سبب کھلا دیا کریں اور بعد میں پانی نہ پینے دیں۔ ایک ہفتے کے اندر تمام کرم ہلاک ہو کر پاخانے کی راہ نکل جائیں گے۔

جگر کی سستی

سبب جگر کی سستی کو دور کر کے اس کے افعال میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ اس سے صاف خون زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اعضاے رکیہ میں طاقت آتی ہے۔ خفقان دور کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے روح حیوانی کو لطیف کرتا اور دل میں فرحت پیدا کرتا ہے۔

کمزوری دماغ

جرمن ماہر کیمیا کی تحقیقات کے بموجب دوسرے پھلوں اور ترکاریوں کی نسبت سبب میں فاسفورس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس بنا پر دماغ و اعصاب کے لیے اس کا استعمال نفع بخش ہے۔ اسی لیے سفارش کی جاتی ہے کہ کمزوری دماغ و اعصاب کے مریضوں کو کھانا کھانے سے پانچ دن مت قبل ایک دو سبب ضرور کھا لینے چاہئیں۔

رفع قبض کے لیے

رات کو سونے سے پہلے دو یا تین سیبوں کا استعمال خواہ وہ بھاپ پر کچے ہوئے ہوں

وقت دو تین سلاخیاں لگایا کریں۔

گلے کا درد

گلے پھول جانے کی صورت میں ایک تازہ تازہ سبب لیجئے اور چائے کے صاف ستھرے پیچھے سے اتنا کھرچئے کہ اندر کا صاف گودا نکل آئے۔ پھر اسی پیچھے سے گودا اس طرف کھائیے کہ وہ زیادہ سے زیادہ عرصہ پھولے ہوئے غدود سے مس کرتا رہے پھر نکل لیجئے۔ اسی طرح سالم سبب کا گودا باری باری سے نکل جائیے۔ دو تین دم میں بھل شفا ہو جائے گی۔

کھانسی ہر قسم

ایک پختہ سبب لے کر کوئیں اور صاف رومال سے پانی نچڑ لیں۔ قدرے مصری ملا، بوقت صبح پلایا کریں چند یوم تک استعمال کرنے سے مرض سے نجات حاصل ہوگی۔

تقے

کچے سبب کا پانی نچڑ کر قدرے نمک ملا کر پلائیں اسی وقت تقے بند ہو کر مریض کو شفا حاصل ہوگی۔

بھوک کم ہو جانا

سبب پختہ ایک عدد لے کر کوٹ کر پانی نچڑ لیں۔ قدرے مصری آمیز کر کے صبح لے کر پلایا کریں۔

مقوی معدہ

جن حضرات کو معدہ کی کمزوری کے باعث بھوک بند ہوگئی ہو یا بہت کم لگتی ہو انہیں چاہئے کہ تازہ سبب لے کر ان کا رس نکال لیں اور اس میں قدرے مرچ سیاہ زیرہ اور نمک ملا کر پیا کریں۔ اس سے بہت فائدہ پہنچے گا بھوک لگے گی کھانا پیدا ہو جانے لگا۔

گردہ اور مثانہ کی پتھری

جو لوگ سبب کا اکثر استعمال کرتے ہیں وہ بالعموم پتھری کی باری سے بچ رہتے ہیں۔ گردہ و مثانہ کے مریض کو سبب کا استعمال کرتے رہنا اگر اسیر الاثر دوا نہیں تو کم از کم غذا ضرور ہے۔

عمر بھر قوت بحال رہے گی اور اس میں روز بروز اضافہ ہوتا رہے گا۔

افزائش حسن کے لیے

خوبصورتی چاہئے والے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے اس سے بڑھ کر اور کوئی دوا نہیں کیونکہ اس کا باقاعدہ استعمال رخساروں پر سرفی لاتا ہے۔

دماغی بیماریوں میں

دماغی بیماریوں نیز کھانسی، سہمردہ اور چپ دق میں سیب کا رس دیا جانا چاہئے خالی پیٹ کھانے سے قبض کھاتا ہے کھانے کے بعد لیا جائے تو قبض کرتا ہے۔

ایک امریکی ڈاکٹر کی رائے میں دماغ کی سب سے زیادہ حصہ اس کے چھلکے میں ہوتا ہے اس لیے جہاں تک ہو سکے سیب کا چھلکا نہیں اتارنا چاہئے۔ چھلکا اٹارنے سے اس کے دماغوں کا بیشتر حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ سیب خوب چبا کر کھانا چاہئے۔ تاکہ اس کے مفید اجزاء دماغوں اور موزوں پر اپنا اثر چھوڑ سکے اور چھلکا بھی باریک پس جائے۔ اگر یہ اچھا نہ لگے تو چھلکا سا چھلکا اتار لینا چاہئے۔

چچش کے لیے

مغربی دنیا کے مشہور ڈاکٹروں نے سیب کو چچش کی اکسیر دوا بتایا ہے۔ سیب کے بیج کا خشک پودر بھی تیار کیا گیا ہے جو چچش کے مریضوں کو دیا جاتا ہے۔

عموتوں کو خاص طور پر سیب زیادہ مقدار میں کھانا چاہئے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے اس کا کثرت استعمال عورتوں کو بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ چھوٹے بچوں والی ماؤں کے لیے بھی سیب بہت مفید دھتتا ہے چھ ماہ کے بچوں کو عمدہ قسم کے سیب کا رس دینے سے ان کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔

دانت لٹکتے وقت

تازہ سیب کی ایک دو چٹائیں ہر روز دینے سے بچہ دانت بڑے آرام سے نکالتا ہے اور اس کے موزوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

سیب کا رس بھی بنایا جاتا ہے جو قوت بخش ہوتا ہے اور خونی دست کو روک دیتا ہے۔



یا کچے لیٹے بغیر پکائے نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

معدہ میں تیزابیت کا علاج

وہ لوگ جن کے معدہ میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے۔ انہیں چاہئے کہ تازہ سیبوں کا رس خوب استعمال کریں۔ یہ رس ملین بھی ہوتا ہے معدہ سے اور آنتوں کے زلے قبض، جگر اور گردوں کی خرابی نری کی اشتہا کے دور کرنے میں نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے استعمال سے گھٹیا اور یارک ایسڈ کی سمیت سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ ان سب صورت میں ایک گلاس روزانہ استعمال کرنا چاہئے اس کے استعمال کے بہترین اوقات کھانا کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے ذرا قبل تصور کیے جاتے ہیں۔

نوٹ: سیب کا رس نکالنے کے لیے نہایت اچھے دانے لینے چاہیں جنہیں رس نکالنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھویا جائے۔ اس رس کو صحیح حالت پر قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے 165 درجہ حرارت پر پندرہ میں منٹ تک گرم کر لیا جائے۔

بیمار کے مریضوں کے لیے

سالم اور تازہ سیب دو عدد لیے جائیں۔ انہیں خوب دھویا جائے مگر چھپا نہ جائے۔ پھر ان کے پتے پتلے نکلے کر لیے جائیں۔ ان میں تازہ لیموں کے دو تین کلوے (چھلکا سمیت) بھی شامل کر لیے جائیں اس میں کوئی ڈیڑھ پاؤ یا آدھ کلو کوٹھنا ہونا نہایت صاف پانی ڈال لیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کا ٹھنڈ پانی چائے کی پیالی میں لے لیا جائے۔

دوسروں کو بخور میں سینک لیا جائے یا کسی لڑائی وغیرہ میں بھون لیا جائے اس طرح کہ وہ سینک کر پک جائے اسے بھی کسی چائے والی برتن میں رکھ کر اس میں ڈیڑھ پاؤ یا آدھ کلو کوٹھنا ہونا نہایت صاف پانی ڈال لیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے ٹھنڈا لیا جائے۔ سیب کی یہ چائے بخار کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید شے ثابت ہوتی ہے۔

قوت باہ کے لیے

سیب شہیری پختہ جس قدر چاہیں لے کر چھلکا اتارنے کے بعد کدو کش کریں اور عرق نچوڑ قافی دار برتن میں ڈالیں اور معتدل آگ پر رب بنا کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ بوت، ضرورت سے 25 سے 50 گرم رب سیب میں 6 گرام سے 12 گرام تک سفوف شتعل مصری ملا صبح کے وقت کچھ عرصہ تک متواتر کھائیں۔ اڑاں بعد ہفتہ عشر میں اکثر کھایا کریں۔ برسوں بلا۔

شلیم کا شمار برصغیر کی مشہور سبزیوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کی تین قسمیں ہیں۔ گلابی زرد اور سفید۔ یہ دھانسی کا خزانہ ہے۔ دھانسی کے علاوہ بھی اس میں دھانسان اے اور لی بھی پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد کی بھی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ موسم میں اگر شلیم کا استعمال کیا جائے تو دھانسی کی کمی سے ہونے والے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ پیٹائی کی کمزوری اس میں موجود دھانسان اے سے دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب کو تقویت ملتی ہے اور جلدی امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جگر کا فضل درست اور تیز ہو جاتا ہے۔ ہیکل گنتی ہے۔ قیض دور ہو جاتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے اور نیا خون بنتا ہے۔ کھانسی میں بھی شلیم مفید ہے۔ اس کا شوربا گوشہ کے ساتھ پیادوں کے لیے مفید ہے کیونکہ یہ جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور طاقت بھی دیتا ہے۔

شلیم کے پتوں میں دھانسان اے پایا جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہ کمزور ہو ان کو موسم میں شلیم ضرور کھانا چاہیے۔ یہ جسم کے غیر ضروری مادے خارج کر کے خون صاف کرتا ہے اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ پیشاب آدہ ہونے کی وجہ سے فاسفٹ کی پتھری حل کر کے پیشاب کے راہ خارج کر دیتا ہے۔ یوایر میں مفید ہے۔ موی کھانسی ہو تو اس میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ سرخ شلیم میں فولاد کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جن کو جلدی مرض ہو وہ موسم میں کچے شلیم کھا کر اپنی جلد کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ شلیم کے سب زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ مردانہ کمزوری کے لیے بہت مفید ہیں جبکہ خواتین ان بیجوں کو پین کر ایشن میں ملا کر چیرے پر لگا سکتی ہیں۔ یہ سب رنگ کھاتے اور جلد کو صاف کرتے ہیں۔

شلیم پیشاب آدہ سے جن لوگوں کو رک رک پیشاب آتا ہو ان کو شلیم ضرور کھانے چاہیں۔ اس میں قدرتی طور پر پتھری توڑنے کی صلاحیت ہے۔ معدے اور استریوں کے ساتھ ساتھ عام ہسٹانی بخلی بھی اس سے دور ہوتی ہے۔

اعتدال سے زیادہ کوئی چیز کھائی جائے تو وہ نقصان دیتی ہے۔ شلیم بھی زیادہ کھانے سے بعض اوقات امیہار ہو جاتا ہے۔ اس کو آپ گوشہ کے ساتھ پکائیں اور بعد میں تھوڑا سا گرم مسالا پیس کر شامل کریں تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ شلیم کے ساتھ آدہ مزہ گار ملا کر بھیجا بنائیں۔ اس میں تھوڑی سی کھٹائی یا اندازہ شامل کر دیں جب بھی یہ نقصان نہیں دے گا۔ گوشہ اور کھٹائی ماننے سے اس کا ضرر دور ہو جاتا ہے۔ شلیم ہمیشہ پکلی آٹھ پر پکانے چاہئیں۔ شب دیگ بھی شلیم کی فنی ہے۔ اس میں گوشہ اور شلیم ملا کر تمام رات پکایا جاتا ہے۔ بے انتہا

شلیم

خدیجہ آفاق

ہمارے گھر کے سامنے ایک خاتون رہتی تھیں۔ انہیں دیکھ کر حیرانی ہوتی تھی۔ بے انتہا موٹی خاتون تھیں۔ گورا چٹا رنگ، ناک نقش خوبصورت، مگر ان کے جسم کو دیکھ کر ایک دفعہ دل دہل جاتا تھا۔ پیٹ ان کا بہت بڑھ چکا تھا۔ شوہر نے انہیں طلاق دے دی تھی۔ اب یہ چاری اپنی بھانجی کے ساتھ برسوں سے رہ رہی تھیں۔ کہیں آنا جانا ہوتا تو مصیبت۔ کئی جاگوں کے پاندن نوٹ چکے تھے۔ انہوں نے ایک چھوٹا سا اسٹول بنوایا تھا۔ اس پر بمشکل پاؤں رکھ کر تانگے میں بیٹھ جاتیں۔ ٹیکسی اور کار میں تو گھنٹے کا سوال ہی نہیں تھا۔

دور افتادہ کسی گاؤں میں ان کی بہن کا انتقال ہو گیا۔ خاتون کو جانا پڑا۔ وہ ماہ بعد جب واپس آئیں تو ان کو دیکھ کر سارا محلہ حیران رہ گیا۔ وہلی پتلی ساتھی خاتون سامنے کھڑی تھیں۔ پیٹ کمر سے لگا تھا۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ جب وہ گاؤں میں تھیں تو وہاں ایک عورت تعزیت کے لیے آئی۔ اس نے کہا کالا زہرہ اور نوشادر مصلو۔ کالا زہرہ پسا ہوا آدھا چائے کا بیج اور نوشادر ایک چوتھائی چائے کا بیج روزانہ لے کر آدھا کلو شلیم پر چمک کر نہار منہ کھاؤ۔ تمہارا یہ مونا پکام ہو جائے گا۔

ان خاتون کو یہ نسخہ اچھا لگا۔ وہ صبح نماز پڑھ کر کھیٹوں کی طرف نکل جاتیں۔ تین چار تازہ شلیم نکل کر خوشیں اور انہیں زہرہ اور نوشادر چمک کر کھا جاتیں۔ چند روز میں انہیں اپنا جسم ہلکا لگنے لگا۔ شام کو انہوں نے گار کھانی شروع کر دی۔ دو تین گار جریں کات لیتیں اور ایک چھوٹا سا اورک کا ٹکڑا ملا لیتیں۔ اس کے ساتھ ساتھ صبح شام کی سیر کرتیں۔ وہ ماہ میں ان کا مونا پک ختم ہو گیا۔ ہاتھ پاؤں کی سوجن ختم ہو گئی۔ آنکھوں کے پو نے جو بیماری ہو کر لنگ گئے تھے وہ بھی ٹھیک ہو گئے۔ دائمی قیض دور ہوا۔ بھوک کھل کر لگنے لگی۔ اس طرح شلیم نے انہیں تندرست کر دیا۔

One Urdu Forum . Com

شامل کر سکتی ہیں۔ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان کو شلہم اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنے چاہیں تاکہ انہیں اور بچے کو مناسب مقدار میں کیلشیم ملے۔ جو بچے زیادہ کمزور ہوں ان کو شلہم کا رس یا شلہم کی سلاہ ضروری کھانی چاہیے۔ اس سے بچوں کی نشوونما بہتر ہو جائے گی۔ ان کے دانت مضبوط نگلیں گے۔

☆.....☆

میدانی علاقوں میں عام طور پر شلہم کی کاشت ستمبر، اکتوبر کے مہینے کی جاتی ہے۔ اس کی کاشت کے لیے ایسی زرخیز زمین مفید رہتی ہے جہاں پانی دیر تک جذب رکھنے کی صلاحیت ہو۔ یہ فصل تقریباً دو ماہ میں تیار ہو جاتی ہے۔ جبکہ پہاڑی علاقوں میں اگایا جانے والا شلہم مارچ تا جولائی تک کاشت کیا جاتا ہے۔ ان علاقوں میں زیادہ تر شلہم اگایا جاتا ہے جو دور ذیڑھ سیرج کی ضرورت ہوتی ہے۔ سبج ہونے کی جگہ پر مٹی نرم ہونی چاہیے۔ اور بعد میں آبپاشی کرتے وقت خیال رکھیں کہ پانی سبج والی جگہ پر نہ چڑھ جائے ورنہ مٹی سخت ہو جائے گی اور سبج نہیں اگے گا۔ جب سبج اچھی طرح اگ جائے تو تین تین انچ کی جگہ چھوڑ کر پودوں کی چھدوائی کر دیں تاکہ اگنے والے شلہم اچھی شکل اور حجم کے ہوں۔ فصل میں اگنے والے خوردہ پودوں کی تلخی کے لیے دو ایک مرتبہ گودی ضرور کریں۔



ذائقہ والی مقوی غذائی ہے جو سب کو پسند آتی ہے۔

شلہم کے پتے کاٹ کر سبزی یا گوشت میں شامل کریں۔ چھوٹے نرم سبج کے پتے لیں۔ شلہم یا کک گوشت بھی لذیذ بنتا ہے۔ شلہم کے پتے تھوڑے ہوتے ہیں۔ اس لیے تھوڑی سی یا کک شامل کر لیتے ہیں۔ شلہم کا تخمیں اور میٹھا اچار بنتا ہے جو تمام سال کام آتا ہے اس کا پانی والا اچار باضمہ کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ نمک، مرچ اور رائی کے ساتھ یہ اچار باضمہ ہوتا ہے۔ شلہم مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے قدرتی غذا ہے۔

مجھے یاد ہے بچوں کے کن پیچیرے والی بیماری میں سرخ شلہم باریک کاٹ کر اسے تیل یا گھی میں تیل کر چھپے سے بھرتا بنا کر گلے پر باندھتے تھے۔ اس سے بہت جلد درم دور ہو جاتا تھا۔ اسی طرح سردی میں جب ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں پاؤں میں شکاف پڑنے سے چلنے میں بھی تکلیف ہوتی ہے اس وقت ایک دو شلہم چوں کے ساتھ کاٹ کر پانی میں اہل لیں۔ جب شلہم گل جائیں تو اتار کر کسی تسلی میں پیانی ڈال کر پاؤں اور ہاتھ اس میں 10 منٹ کے لیے بھگو دیں۔ دو تین دن اس طرح کرنے سے پاؤں کے شکاف صحیح ہو جاتے ہیں اور انگلیوں کی سوجن اور اکڑاہٹ جو سردی یا برفاری سے ہو ختم ہو جاتی ہے۔

شلہم کا کھانا ہر دور کرنے کے لیے ان کو کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دیتے ہیں۔ دس منٹ بعد نکال کر تھوڑے سے گھی یا تیل میں ہلکا سا تسلیت لیں اور پھر جس طرح پکانا ہو پکا لیتے ہیں۔ شلہم کا سان پکنے کے بعد اگر کھارا لگے تو اس میں ایک چھوٹا چینی کا ڈال لیں۔ پانچ منٹ کے لیے ہلکی آٹھ پر رکھیں۔ گرم مسالہ پیا ہوا اور ہرا دھنیا کاٹ کر ملائیں۔ سان کا ذائقہ بہتر ہو جائے گا۔ شلہم کاٹ کر آپ ان کی سلاہ بنا سکتی ہیں۔ ٹھنڈے شلہم لیں۔ آلو مزہ گاجر کے ساتھ سلاہ بنائیں۔ کچے شلہم کے چوکور ٹکڑے کر کے آپ اس میں گاجر یا سب کے ٹکڑے ڈال کر کریم ملا دیں۔ پھر تھوڑا سا ابلار مری کا گوشت ریش کر کے ڈال دیں۔ کریم کی صحت بخش سلاہ بن جائے گی۔ نمک، کالی مرچ اور لیوں کا رس پھڑک کر کھائیے۔ باہر کے ممالک میں سر کے کے ساتھ شلہم کا اچار استعمال کیا جاتا ہے۔ سر کے میں شلہم کے ٹکڑے ڈال کر رکھ لیتے ہیں۔

شلہم کی بھیجیا میں آلو گاجر مزہ ڈال دیے جائیں تو اور بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ کوفٹے بنائیں تو اس میں چھوٹے چھوٹے شلہم ثابت ڈال دیں۔ اور کوٹوں کے ساتھ بھون کر سان بنائیں۔ بہت اچھا ہے گا۔

آپ شلہم مختلف طریقوں سے پکا کر ضروری دوا منز و دما منز اپنی خوراک میں

حسایت (ڈسٹ الرجی) سے محفوظ رہا۔“

اُردو ڈائجسٹ کے دفتر میں محسن قاری صاحب اپنی یہ داستان سنا رہے تھے۔ ان دنوں بھی وہ خشک شہوت منگو کر روزانہ کھا لیتے ہیں۔ ایک چھوٹی پلیٹ شہوت ناشتے کے ساتھ کھانے سے پیٹ بھی ٹھیک رہتا ہے۔ ناک کی حسایت کا عارضہ دور ہوتا ہے، قبض نہیں ہوتا اور بھوک بھی لگتی ہے۔

واقعی شہوت بہت اچھا پھل ہے۔ پہلے زمانے میں گلے کے غدود (ٹانسلو) کی شکایت نہیں ہوتی تھی۔ شہوت کا شربت چنانے سے گلا ٹھیک رہتا تھا۔ جو بچے نزلہ زکام کے مریض ہوتے ان کو بطور دوا شہوت کھلایا جاتا۔

اُردو پنجابی سرائیکی اور ہندی میں اس پھل کو توت شہوت اور عربی فارسی سنکرت میں توت، انگریزی میں ملبری (Mulberry) لٹاٹیل میں سرس انڈیکا کہتے ہیں۔ ہمارے ملک میں عام طور پر سفید اور کالے شہوت ملتے ہیں۔ سیاہ شہوت کی ایک قسم بیدانہ سب سے اعلیٰ مانی گئی ہے۔ اس کا رس میٹھا اور پکٹا رہتا ہے۔ نیلے شہوت کھانے سے طبیعت میں سکون آتا ہے۔ بے چینی، گھبراہٹ، چڑچاڑ اور غصہ دور ہوتا ہے۔ صالح خون پیدا ہوتا اور نگر اور کتلی کی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ اگر شہوت زیادہ کھا لے جائیں تو تھوڑی سی سکون پینے سے ان کے مضر اثرات دور ہو جائیں گے۔ کھلے شہوت کھانے سے طبیعت میں بھاری پن ہو تو شہد کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سر میں درد رہتا ہو تو سات دن یہ ٹوکا آزمائیے۔ اکیس نیلے شہوت لے کر چھنی کی تھالی میں چڑھتے چاند رکھیے۔ رات کو تھالی اس تان کے نیچے رکھیے اور صبح تھارہ نماز پڑھ کر ان کا ناشتہ کیجیے۔ آرام آگے آج کل خون جو ان لڑکے لڑائیکل پہن کو پسند نہیں کرتے۔ دواؤں کی تلاش میں رہتے ہیں۔ وہ شہوت کے موسم میں روزانہ یہ پھل کھا کر توانائی حاصل کر سکتے ہیں۔ نزلہ زکام کینے کو معمولی بیماری ہے مگر نزلہ جب حلق میں مستقل کرنے لگے تو بہت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے لیے ایک بہت آسان نسخہ ہے۔ کچے ہوئے سیاہ شہوت سائے میں خشک کر کے رکھ لیجیے۔ ہاتھ سے مٹلیں اور ایک چمچی شہد یا عرق پستیاں میں اتنے ہی شہوت ملا کر صبح شام چائٹ لیں۔ پندرہ دن میں نزلہ ناک جک جائے گا۔

معدے اور آنتوں کی کمزوری ہو تو پیٹ میں مروڑ اٹھنے ہیں۔ کھنے ڈکار آنے لگتے ہیں پھر دست لگ جاتے ہیں۔ اس کمزوری کے لیے شہوت سیاہ کے گیارہ دانے صبح دوپہر شام بطور دوا کھلانے سے آرام آ جاتا ہے۔ کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

شہوت

مسز اسامہ حسن

”تکلیف کوئی بھی ہو انسان گھبرا جاتا ہے۔ اور میرے ساتھ تو روز صبح ایسا ہوتا۔ زیر زمین ٹیلی فون کے تار بچانے کے لیے شہر بھر کی سرلیکس کھدی ہوئی تھیں اور فضا کی آلودگی بہت بڑھ گئی تھی جس سے ہزاروں لاہوریوں کی طرح میں بھی متاثر ہوا تھا۔ رات کسی وقت اور صبح سویرے بستر سے اٹھتے ہی جھینگیں آتی شروع ہو جاتیں۔ اتنی جھینگیں کہ پریشان ہو جاتا۔ ایسا محسوس ہوتا دماغ بھی خالی ہو گیا ہے۔ میرے لیے فجر کا وضو مکمل کرنا دشوار تھا۔ خاصا علاج کیا مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ پچھلے سال اوائل جولائی میں سکروڈ فلپائن گیا اور جامعہ اسلامیہ کے مولانا عبدالرحمن صاحب اور ان کے تخلص اور فروغ دین کے لیے سرگرم ساتھیوں کی میزبانی سے مستفید ہوا۔ قاری اسامیل صاحب کی معیت میں سندھ کے معادن دریا سے شیشک کے کنارے وادی براہ کی سیر بھی کی۔ وہاں دیکھا شہوت کے بیڑوں پر بہار آئی ہوئی تھی۔ گول گول سیاہ اور سفید دیکھی شہوت نہیں دے لے سکتے تھے۔ نیلے سرے بھرے شہوت میزبانوں نے پیش کیے۔ وہ کھانے اور پھر بھانے لوگوں نے شہوت سے خاطر تواضع کی کیونکہ یہ گرہم میں لگے تھے۔ شام کو جامعہ اسلامیہ سکروڈ واپس چلے آئے۔ صبح ہوئی تو میں حسب معمول جھینگیوں کے استقبال کے لیے دفنی طور پر تیار ہو گیا۔ مگر عجیب واقعہ ہوئی کوئی جھینک نہیں آئی۔ تھوڑی دیر بستر پر بیٹھا جھینک کا انتظار کرتا رہا۔ پھر کھڑکے وضو کے لیے گیا۔ مگر حیرت انگیز طور پر وضو کرتے ہوئے بھی کوئی جھینک آئی نہ پریش ہوئی حالانکہ پہلے اتنی دیر میں بہت جھینگیں آتی تھیں۔

”میں نے وضو کیا اور اس روز صبح جاکر جامعہ نماز پڑھی اور اللہ کریم کا شکر ادا کیا۔ اس کے بعد بھی جھینگیں آئیں نہ نزلے کی آمد ہوئی۔ میں نے سوچا: ”یہ کیا بات ہے؟“ پھر خیال آیا کل تمام دن براہ میں شہوت کی بھر کر کھا ہے تھے شاید یہ انہی کا اثر ہو کر طبیعت قدرتی طور پر بحال رہی ہے۔ اس کے بعد جتنے دن میں سکروڈ واپس آیا مگر بھی گلیا، اترتا شہوت کھاتا رہا۔ آتے وقت وہاں سے نوکری میں شہوت کی سوغات ساتھ لایا اور گرد کی

خضرا کر کے محفوظ کر لیجئے۔ بھاپ پر اسے رکھ کر گاڑھا قوام بھی تیار کیا جاتا ہے۔ اسے آپ سال بھر کے لیے رکھ سکتے ہیں۔ اسے پانی میں ملا کر پینے کے بجائے اٹھی سے چائنا چاہئے تاکہ وہ طبع اور گلے کو سہل کرے اور جلد آرام دے۔

گلے کے درم میں شبوت کے پتے جوش دے کر نیم گرم گلے پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے۔

خشک شبوت

شبوت سیاہ لیجئے جو ابھی پکے نہ ہوں۔ سائے میں خشک کر رکھیے۔ جب ضرورت ہو تو 3 گرام سے لے کر 6 گرام تک مناسب عرق یا پانی کے ساتھ استعمال کیجئے۔ یہ معدے کو طاقت دے گا۔ لائق طبیب اس صوف سے بہت کام لیتے ہیں۔

منہ کے آبلے

منہ میں آبلے ہوں تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔ کھانا پینا نہیں جاتا۔ عموماً معدے کی خرابی سے یہ آبلے پڑتے ہیں۔ سیاہ شبوت کے درخت کی بڑا کھود کر اس میں تھوڑا سا شگاف دے کر نیچے ایک بیانی رکھ دیجئے۔ اس میں سے آہستہ آہستہ رس نکل کر جمع ہو کر ہم جاوے گا۔

یہ رس منہ کے آبلوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ گرم پانی میں آدھا چمچہ رس حل کر کے دن میں تین چار بار غرارے کیجئے اور ایک دو منٹ کے لیے پانی میں منہ دھو کر رکھنے کی کوشش کیجئے۔ اس سے آبلوں کی جان دور ہو کر خشک پڑ جائے گی۔

دفع خنقا

کالے پختہ شبوتوں کا رس ایک کلو لیجئے۔ اسے ملل کے کپڑے میں چھانے۔ اب اس میں آدھ کلو شہد ملا کر ہلکی آٹھ پر قوام تیار کیجئے۔ گاڑھا ہو جائے تو چٹکی بھر زعفران ملا کر اتار لیجئے۔ ششے کے مرتبان میں سنبھال کر رکھیے۔ 25 گرام کی خوراک ہے اسے چائئے۔

جو لوگ شبوت کھاتے ہیں۔ ان کا گلا خراب نہیں ہوتا۔ ناسلو (گلے کے غدود) بڑھتے نہیں۔ آواز صاف ہوتی ہے اور خنقا سے بچاؤ رہتا ہے۔ اب شبوت کا موسم آ رہا ہے۔ قدرت اس کے اب سے بہا کھائے سے فائدہ اٹھائے۔ خود بھی کھائے بچوں کو بھی کھائے۔ اس کے فوائد خود بخود آپ پر آشکار ہو جائیں گے۔



گرمی کے موسم میں کچھ لوگ موسم کی تازہ برداشت نہیں کر سکتے۔ انکایاں آ دل متلائے لگتا ہے۔ فے نہیں آتی۔ طبیعت پوہل ہو جاتی ہے۔ ایسے میں شبوت سیاہ کھانے سے طبیعت سکون پذیر ہو جاتی ہے۔ تازہ نہ ملیں تو سوکھے ہوئے شبوت ایک ایک کھٹے سے دقت سے کھائے آرام آئے گا۔

فلو ہو جائے تو شبوت کے گیارہ عدد پتے ایک گلاس پانی میں خوب جوش دے کر اس میں ایک چمچ مٹاب کا شربت ملا کر پالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اسی طرح گلے میں درد ہو تو سیاہ توت کے پتوں کا جوشاوند بنا کر غرارے کیجئے۔ شبوت کی نرم زم کوئیں دھو کر منہ میں رکھ کر چبانے سے منہ کے چھالے صحیح ہو جاتے ہیں۔

داغی قبض

قبض کی وجہ سے بہت سی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ شبوت آدھ یا دو روزانہ کھانے سے ہفتے ڈیڑھ ہفتے میں استروں کا فضل درست ہو جاتا ہے۔ وہ صحیح کام کرنے لگتی ہیں۔ اجابت کمل کر آتی ہے۔ قبض دور ہو جاتا ہے۔ لہذا شبوت کے موسم میں داغی قبض والوں کو اس پھل سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

شبوت سے کشتہ بھی تیار ہوتے ہیں۔ کشتہ ہر سال گو دینی عام طور پر تیار ہوتا ہے جو گلے کے امراض میں مفید ہے۔

الرجی یا پتی اچھلنا

پتی اچھلتی ہے تو سارے جسم میں سرخ رنگ کے دھبہ پڑ جاتے ہیں۔ بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ کچے شبوت چیں کر جو کے سر کے میں ملا کر تھوڑا سا عرق گا ب شامل کر کے دھوؤں پر لگائیے۔ دس پندرہ منٹ بعد ہٹا لیجئے۔ پتی دور ہو جائے گی۔

شبوت کی پھال خشک کر کے چیں لیجئے۔ اس میں نمک کالی مرچ ملا کر ٹھن کیجئے۔ ویسے بھی آپ منہ بناتے وقت شبوت کی پھال شامل کر سکتے ہیں بہت فائدہ مند ہے۔

شربت شبوت

شبوت کا رس ایک کلو چینی ایک کلو۔ مکی آٹھ پر پکا کر شربت تیار کر لیجئے استعمال کے لیے تیار ہے۔

شبوت کا رُب

شبوت کے موسم میں سیاہ شبوت جمع کیجئے۔ شیشے پختہ شبوت ہوں انہیں علیحدہ علیحدہ مل کر دینی چینی ملا کر رکھ دیجئے ہاتھ سے خوب مل چھان کر مکی آٹھ پر پکائیے اور

دیا۔ اگلے دن جب وہ ہسپتال گیا۔ تو وہاں سب حیران رہ گئے کہ جھلے ہوئے جسم پر شہد نے کس طرح اثر کیا۔ شہد اپنے اور لگانے سے وہ ٹھیک ہو گیا تھا۔
بچپن کا تجربہ ہے جب کبھی بہن بھائیوں کو چوٹ لگتی تو فوراً کپڑے پر شہد لگا کر دھم پر رکھ دیا جاتا۔ خون بند ہو جاتا اور دھم کا نشان بعد میں شہد لگانے سے ٹھیک ہو جاتا تھا۔
شہد ایک مقوی غذا ہے بلکہ نئی نوع انسان کے لئے تحفہ خداوندی ہے جس میں شفا ہے۔ شہد کی کھیاں قدرتی نباتات کے برگ و گل سے حاصل کردہ رس و صحت و کاوش سے جمع کرتی ہیں۔ انہیں ایک پھول سے دوسرے پھول تک اور پھر شہد کے جھتے تک جانے میں بہت فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے۔ آپ یہ پرکھ کر حیران ہوں گے کہ کتنی مٹی یا بہت کبھی اپنے وزن سے پانچ سو گنا شہد لا کر مٹی جمع کرتی ہے۔ ایک چھپے کشدا کھانے کرنے کے لئے اسے دو ہزار پھولوں تک رسائی حاصل کرنی پڑتی ہے۔ ایک پونڈ شہد کے لئے تقریباً چار پونڈ پھولوں کے رس کی ضرورت ہوتی ہے جسے یہ سختی مٹی کھسی یا ۱۰ ہمت اور حوصلے سے جمع کرتی ہے۔

شہد کے بہت سے نام ہیں۔ ویدک میں شہد کو لوگ وادی کہتے ہیں۔ اردو میں شہد بنگالی میں شہت، عربی میں عسل، بنگلہ میں مدھو مندھی اور سرائیکی میں ماکھی پشتو میں کین فارسی میں انگین ہندی اور گجراتی میں مدھ انگریزی میں Honey کے نام سے مشہور ہے۔
شہد دنیا کے اکثر ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ بحیرہ روم کا خط خاص طور پر شہد کے لئے مشہور ہے۔ بھگلی جرنی پنگال، آسٹریلیا، فرانس، شیلی امریکہ اور جزائر غرب الہند سے بہت بڑی مقدار میں برآمد کیا جاتا ہے۔

ہمارے ملک میں سوات، اپہٹ آباد ہری پور ہزارہ اور چٹانگا مانگا کے جنگلوں سے اس کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔ آجروہدیک طب میں اس کی آٹھ قسمیں بیان کی گئیں ہیں۔ ہمارے ہاں چھوٹی کبھی کے شہد کی افادیت تسلیم کی جا رہی ہے۔ مشہور یونانی طبیب بقراط (Hippocrates) کی عمر 107 سال تھی اور وہ پابندی سے شہد استعمال کرتا تھا۔ یونان قدیم کے فلسفی اور معالج شہد کو محافظت وحت اور درازی عمر مشرب قرار دیتے تھے۔ قدیم برطانوی لوگ شہد کے رسیا تھے اور ان کی عمر طویل ہوئی تھی۔ ان کا بڑھاپا 120 برس کی عمر میں شروع ہوتا تھا۔ یونانی طبیب جالینوس بھی شہد کو اکثر امراض کی بہترین دوا گردانتا تھا۔ قدیم رگ وید میں اس کی افادیت بیان کی گئی ہے۔

شہد

مزا سا اوجس

ایک جوان بچی کے دونوں گال پھوڑوں پھنسیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ اس کا تکلیف کے مارے برا حال تھا۔ بچی کی ماں سامنے بیٹھی دواؤں کے نام گوارا رہی تھی۔ ڈاکٹروں سے علاج کرایا۔ کیمیکس کی دوا اور مرہم لگائی۔ مگر بچی کسی طرح ٹھیک نہیں ہوئی۔ سب سے تنگ آ کر اب حکیم امیر احمد کے پاس آئی تھی۔

حکیم امیر احمد مرحوم نے بچی کو دیکھا اور پھر سامنے سے ایک شہد کی بھری ہوئی بیشیش اٹھا کر دیدی۔ بچی کی ماں حیرانی سے منہ بٹکتی گئی۔ حکیم صاحب نے مسکرا کر کہا۔ ”بی بی! گھر جانا اور صبح پانی میں دو چمچے ڈال کر اسے پلا دینا۔ پھر شام کو چار بے شہد دینا۔ میں دوا کی پڑیا دیتا ہوں وہ رات کو سوتے وقت کھلا دینا۔ صبح نو بجے بچی کے چہرے پر شہد لگا دینا۔ اور آدھے گھنٹہ بعد روٹی سے صاف کر دینا۔ صبح شام شہد لگاؤ اور پانچ۔ پندرہ دن کے بعد میرے پاس آنا۔“

”پندرہ دن بعد وہ بچی آئی تو چہرہ خاصی حد تک صاف تھا۔ پیپ دار دانے غائب تھے۔ حکیم صاحب نے پندرہ دن اور دوا کھانے کی تاکید کی اور چہرے پر شہد لگانے کے لئے کہا۔ ایک ماہ کے علاج سے وہ بچی ٹھیک ہو گئی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ جگر کی خرابی سے اس کے چہرے پر دانے نکل رہے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے شہد میں شفا رکھی ہے۔ اسی لئے میں نے اس کا علاج شہد سے کیا اور اللہ کے حکم سے وہ صحت یاب ہو گئی۔

شہد کا طبی معجزہ

”نوا سے وقت“ میں جنوری 1978ء میں شہد سے شفا بخشی کا ایک واقعہ شائع ہوا تھا۔ امریکی ریاست کے کسی اور دروازہ گاؤں میں ایک شخص پیڑوں کی ٹنکی پھیننے سے بری طرح جھلس گیا۔ اس کی بیوی کی سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ اس نے مرتبان کھول کر شہد اس کے جسم پر روٹی سے اگا

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

آٹھویں صدی عیسوی میں ایک مشہور فرانسیسی فاتح قرطس جوڑوں کے درود میں گرفتار ہوا تو وہ شہد کی کھلیوں کے ذمہ جوڑوں پر لگوا کر صحت یاب ہو گیا۔ ہندوؤں کی مقدس کتب میں شہد کو پانچواں امرت قرار دیا گیا ہے۔ اور جن مقدس سات سمندر کا ذکر گنتوں میں آتا ہے ان میں ایک سمندر شہد کا ہے۔ پرانی کتابوں میں مرقوم ہے قدیم زمانے میں شہد ہی دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا بلکہ شہد کی کھیاں ان کا موسم ذمہ اور ان کا زہر تک استعمال میں آتا تھا۔

شہد فرعونوں کی مقابر میں

لندن کے عجائب گھر میں ایک فرعون مصر کی لاش پر شہد کی کھکی کی تصویر بنی ہوئی ہے۔ تین ساڑھے تین ہزار قبل از مسیح پرانی لاش پر یہ تصویر دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے اس زمانے میں بھی شہد کی قدر اہمیت اور افادیت کا حامل تھا۔ مصر قدیم کے طیبہ شہد کی افادیت سے آگاہ تھے۔ صحت انسانی کو برقرار رکھنے اور عمر عزیز کو بڑھانے کے لئے شہد کو دسروں پر شہد کے پیالے پاندی سے سجانے جاتے۔ ان کو معلوم تھا کہ شہد دافع نفی ہے۔ وہ لاشیں محفوظ رکھنے کے لئے شہد استعمال کرتے۔ فرامین کی لاشوں کو خنوب کر کے جب مقبروں میں رکھا جاتا تو ضروریات زندگی بھی ساتھ کی جاتیں۔ ماضی قریب میں کھدائی کے دوران ہر مقبرے سے شہد کی کھیاں برآمد ہوئیں۔ سب سے زیادہ ایرانی اوستا میں ہے جب اس شہد کا تجزیہ کیا گیا تو آٹھ ہزار سال کا عرصہ گزرنے کے بعد بھی وہ استعمال کے قابل تھا۔ اس کا رنگ پڑے پڑے تبدیل ہو گیا تھا مگر فوائد اور نفع میں متحد دنیا کی قدیم ترین زمین پتھروں اور لوہے کی کھیتوں میں جب سوراخوں کو جنگ میں ڈھمکتے تھے تو جاوید گران کے زخموں پر پتھروں کو سال پرانا شہد کا کر زخموں کو مندمل کر دیتے تھے۔

مختلف درختوں اور پھولوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف قیمت پر فروخت ہوتا ہے۔ نیم کے درختوں سے حاصل ہونے والا شہد مشہور ہے۔ اسی طرح جنگلی شہد سرسوں کا شہد گلاب کا شہد سنگتوں کا شہد کوئلوں کا شہد اور لوکات کا شہد مل جاتا ہے۔ بچپن سے آنے والا نیم کا شہد قدر سے کھیا اور سیاسی مائل ہوتا ہے مگر وہ بہت زیادہ مصفی خون ہے۔ خون کے لگاؤ کی بنیادوں میں فائدہ دیتا ہے۔ سفیدے کا شہد زکام اور کھانسی کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔ پیلا طیبہ بیری کی لاکھ پر لگا ہوا شہد مختلف بیماریوں میں استعمال کراتے تھے۔ آج بھی سیاسی مائل شہد کو سودی عرب میں بہت قیمت بخش سمجھا جاتا ہے اور اسے چوکی قیمت پر خریدتے ہیں۔

طب یونانی میں بھی شہد کی افادیت نظر آتی ہے۔ مشہور یونانی پہلوان ہرکولیس کے نام سے سب آگاہ ہیں۔ وہ اپنی توانائی برقرار رکھنے کے لئے شہد کا استعمال کرتا تھا۔ اسی طرح ہمارے میں رام مورتی بھی اپنی طاقت کا سرچشمہ شہد کو گردانتا تھا۔

شہد کی ترکیبی ہیئت

شہد میں سترہ فیصد پانی اور 75 فیصد شری شکر اور ڈیگٹروز (انگریزی شکر) ہوتی ہے۔ یہ شکر عام شکر کی طرح نہیں بلکہ زیادہ زود ہضم اور قوت بخش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ لوہا تاجا، میٹیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، میگنیشیم، میکیز، مگنیکہ، پوٹش اور نیوٹینا پائے جاتے ہیں۔ قدرت کا یہ اہمول تحفہ اعلیٰ قسم کی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ بچے کی پیدائش کے بعد اس کی پہلی غذا شہد ہے۔ اسی طرح مرتے وقت بھی شہد دیا جاتا ہے۔

خالص شہد کی پیمائش

شہد کی پیمائش کے بہت سے طریقے ہیں۔ یہ آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا۔ قطرہ قطرہ کر کے پانی کے کاس میں پکایا جائے تو یہ قطرے پینے تک چلے جاتے ہیں جبکہ قطعی شہد قطرہ پینے میں سوراخ کیجئے اور نیچے پلیٹ رکھ کر شہد گرائے۔ اگر شہد آہستہ آہستہ سانپ کی کٹڑی کے مانند بل کھاتا پلیٹ میں جمع ہو جائے تو وہ اصلی ہے۔ کچھ لوگ شہد کو روٹی پر لگا کر کتے کو ڈالتے ہیں۔ اصلی شہد وہ نہیں کھاتا۔ اسی طرح کچھ لوگ کبڑے پر لگا کر جلاتے ہیں۔ چرچاہٹ کی آواز نہ آئے تو خالص ہے۔ بعض دفعہ شہد جم جاتا ہے۔ شہد کو براہ راست گرم نہیں کرنا چاہئے۔ اگر جم جائے تو کسی پتلی میں پانی گرم کیجئے اور بوتل کا منہ کھول پانی میں رکھیے۔ پانی کی حدت سے شہد تحلیل جانے گا۔ اب آپ اسے نکال سکتے ہیں۔

طب نبوی اور شہد

شہد مصفی خون ہے۔ معدے کی اصلاح کرتا ہے۔ زود ہضم، ہضم اور مقوی ٹانک ہے۔ اسے آپ ہر عمر ہر موسم میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد بے حد مرغوب تھا۔ آپ صبح کی نماز کے بعد نہار منہ شہد کھول کر پیتے اور عصر کے بعد شہد نوش فرماتے تھے۔ آپ کو کبھی کھنکھیں ہوئی نہ بیمار پڑے۔ کسی سفر اور جنگ میں آپ کو کمزوری کا احساس نہ ہوا۔ حضرت خشرم بن حسن بن عامر بن مالک بیان کرتے ہیں میں بیمار

”فیہ شفاء للناس“

فرمانِ خداوندی کے مطابق شہد میں لوگوں کے لئے بیماریوں سے شفا ہے۔ بڑھاپے میں عام طور پر لوگ جسمانی طور پر کمزور ہو جاتے ہیں۔ بطورِ کمال زیادتی ہوتی ہے۔ جوڑوں میں درد رہتا ہے۔ جو لوگ پابندی سے شہد استعمال کرتے ہیں انہیں یہ تکلیف نہیں ہوتی۔ سوزش میں گرم پانی میں شہد ملا کر غرارے کرتے یا بار بار پینے سے فوری طور پر افادہ ہوتا ہے۔ فلو ہو جائے تو صحت یاب ہونے میں آٹھ دس دن لگ جاتے ہیں اور اس کے بعد کمزوری رہ جاتی ہے۔ دن میں دو تین بار ایک چمچ شہد پانی میں ملا کر پینے سے تین چار دن میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بلے ہونے زخموں پر زیتون کے ہم وزن تیل میں شہد ملا کر لپک کیا جائے تو آرام آ جاتا ہے۔ دانت خراب ہوں سوزھ پھول گئے ہوں تو صبح شام اسلی شہد مسواحوں پر اچھی طرح انگلی سے ملنے سے آرام آ جاتا ہے۔ کچھ لوگ شہد میں تھوڑا سا نمک ملا لیتے ہیں۔ حکماء شہد میں پھلوں کا سرکہ ہم وزن ملا کر دانتوں کی مضبوطی اور سبیل اتارنے کے لئے پیسٹ کی طرح استعمال کراتے ہیں۔ بادام سمجھو کی خشک تھوڑی بہم وزن جاکر گرجن کی طرح پیس کر سکھالیں اسے شہد اور سرکے میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانت موتی کی طرح صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔ کالی مرچ، نمک، پتھری بریاں جیسے گرم شہد میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے مسواحوں کا درد دور ہو جاتا ہے اور دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ چھونے سے جب دانت نکال رہے ہوں تو بہت پریشان کرتے ہیں۔ تھوڑا سا سہاگ لے کر تو بے رحمیل کر کے شہد میں ملائے اور پیسے کو مسواحوں پر آہستہ آہستہ درازان ملنے مسواحوں کی تختی دور ہوگی۔ بچہ آرام سے دانت نکال لے گا۔ اسی طرح منہ کے چھالوں میں بھی ایک صہاگ سمکھنا بہت ہی چارہ ہے شہد ملا کر لگانے سے آرام آتا ہے۔

تحفص من مرض

شہد امراضِ نفس میں بے حد مفید ہے۔ کھانسی نزلے کی بہترین دوا ہے۔ طلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ گرم ابلنے پانی میں شہد ملا کر پینے سے آرام آ جاتا ہے۔ زبان پر زخم ہو جائے تو مہندی کے پے ہوئے پتے (خشک یا تازہ) شہد میں ملا کر بار بار لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کھکی سوزش جیسے ہی شروع ہو کر ابلے پانی میں شہد ملا کر پینے یا غرارے کرنے سے سکون ملتا

ہوا تو نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں پہنچا ہوا کہ مجھے دوا اور دعا سے فیض یاب فرمائیں۔ آپ نے جواب میں شہد کی کچی مٹائیت فرمائی۔ اعزاء لگائے کہ ایک بیمار آپ کی خدمتِ اقدس میں دوا کا طلب گار ہوتا ہے اور آپ سے شہد مٹائیت کرتے ہیں۔ شہد کی اہمیت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگی۔ حضرت عبداللہ بن عمر جب کبھی بیمار ہوتے کوئی زخم ہوتا یا پھنسی نکل آتی تو وہ فوری طور پر شہد سے علاج کرتے۔ ایک روز ان کے غلام نافع نے پوچھا کیا آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں۔ فرمایا: ”کیا اللہ تعالیٰ نے نہیں کہا کہ اس میں لوگوں کے لئے شفا ہے۔“ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ جو شخص مینے میں کم از کم تین دن صبح شہد چاٹ لے اسے اس مینے میں کوئی بڑی بیماری لاحق نہ ہوگی۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔

ایک روایت ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا خارہ گردے کا ایک اہم حصہ ہے۔ جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔ جلے ہوئے پانی سے مراد ابلایا ہوا پانی ہے۔ صحابہ کرامؓ بارش کا پانی استعمال کرتے تھے۔

ایک دفعہ ایک آدمی آپ کی خدمتِ اقدس میں حاضر ہوا اور کہا اس کے بھائی اہساہل آ رہے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”اے شہد پلاؤ۔“ وہ پھر آ کر کہنے لگا کہ اس کے اہساہل زیادہ ہو رہے ہیں۔ ارشاد گرامی ہوا: ”اے پھر شہد پلاؤ۔“ وہ شخص تین بار آپ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بار بار نبوت سے یہی حکم ملا۔ چوتھی بار آپ نے فرمایا ”اے شہد پلاؤ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیسٹ جھوٹا ہے۔“ اس نے پھر حکم کی تعمیل کی اور شہد پلا یا تو مریض تندرست ہو گیا۔

قرآن پاک میں ایک سورہ النحل (شہد کی کھسی) ہے جس میں ارشاد ہے ”تمہارے رب نے شہد کی کھسی پر دتی جیجی کہ وہ پھانڈوں درشتوں اور اوپر چڑھائی ہوئی بیلیوں میں اپنا دل بنائے۔ اور پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راز پر چلے۔ ان کے پیڑوں سے رنگ برگ کا ایک شربت نکلتا ہے جس میں لوگوں کے لئے شفا ملی گئی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غور فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔“ اسی طرح سورہ محمد میں جنت میں ملنے والی عمدہ اشیاء کا ذکر کرتے ہوئے کہا گیا کہ وہاں عمدہ اور خالص شہد کی نہریں ہوں گی اور ان لوگوں کے لئے عمدہ قسم کے پھل ہوں گے۔

نکل جاتے ہیں۔ پیشاب لانے اور اس کی تیزابیت دور کرنے میں جو کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

شہد کا گوند

اب مغرب میں ”رائل نیپلی“ کا چرچا ہے۔ یہ کیکیوں کی ملکہ کی خاص خوراک اور ایک اعلیٰ قسم کا اعصابی ناک ہے جو بوسکینین دیتا ہے۔ سب سے پہلے آسٹریلیا میں ”شہد کے گوند“ کے اوصاف معلوم کئے گئے۔ انگریزی میں اسے پروپولیس (Propolis) کہتے ہیں۔ یہ ایک یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے ”نظام دفاع“۔ اشوریا (قدیم شام) کے لوگ اسے عموماً زخموں کے علاج“ آنکھوں کے ورم اور رسولیوں کے لئے استعمال کرتے تھے۔ قدیم مصری سنہری سونے جیسے اس گوند سے پھوڑوں اور زخموں کا علاج کرتے تھے۔ یہ گوند شہد کی کیکیوں کی ملکہ کے کمرے کے لئے ہوتا ہے تاکہ اس کا کمرہ بند رہے اور کسی قسم کے بیکٹیریا اس میں داخل نہ ہونے پائیں۔ کیکیاں اس مادے کو ایک خاص قسم کے درخت پاپیر سے مائل کرتی ہیں۔ یہ گوند شہد سے زیادہ شفا بخش ہے۔ آسٹریلیا کے ایک پبلک ہسپتال میں معدے اور آنتوں کے زخموں کو ”لُخ“ پیٹ کے شدید دروں کے لئے ڈاکٹروں نے پروپولیس استعمال کرایا تو وہ ہفتے میں مریض شفا پا رہے گئے۔

اسی طرح لوچیانا کے ناک“ کان“ گلے کے امراض کے ایک کلیٹک میں طلق کی سوجن اور منہ کے زخموں کے لئے یہ گوند استعمال کرانے سے مریضوں کی تمام کالیف تیزی کے ساتھ ٹھیک ہو گئیں۔ آئینس یہ گوند چوتے والی گولیوں کی شکل میں دیا گیا تھا۔ اس میں جراثیم مادہ زیادہ ہونے کی وجہ سے سموزھوں اور منہ کے زخموں کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا۔

جن لوگوں کے چہرے پر کیل نپٹے ہیں اور مہما سے ”د بھنسیاں برسوں سے چہرے کو دھوا کر رہتی ہیں ان کے لئے اس گوند کا مرہم بن کر لگایا گیا۔ جو علاج ماہر امراض جلد برسوں نہ کر سکتے تھے وہ اس شفا بخش گوند سے نہ کر دکھایا اور ان کے چہرے حیرت ناک حد تک صاف شفاف ہو کر نکلتے گئے۔

جرمنی میں ایک دوپروپولس سے تیار ہوتی ہے جو کپسول دانے دار شربت اور مرہم کی شکل میں مل جاتی ہے۔ اسے ناک“ کان“ گلے“ نظام تنفس اور اعصاب کی بیماریوں میں کامیابی سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے اور مزے کی بات یہ کہ

ہے۔ نزلہ زکام بہت لگتا ہو تو اس کے لئے ایک گاس گرم پانی میں آدھے لیٹوں کا کارس ملائے دو چھوٹے پیچھے شہد ڈال کر دن میں دو بار پی لیجئے۔ سکون ملے گا۔ دسے کے مرض میں اٹھنے پانی میں شہد ملا کر بار بار پینے سے درد رک جاتا ہے۔ کچھ لوگ شہد میں آدھا پیچہ اور کھانا رس ملا کر نزلہ میں استعمال کرتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریوں میں بھی شہد مفید ہے۔ چنانچہ حکماء گل نیلوفر کا شہد آنکھوں میں ڈالنے کے لئے تجویز کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اس کی شفا بخش تاثیر کے اس قدر قائل ہیں کہ وہ تازے جھتے کے موم اور شہد میں سرمہ کی سلائی ڈال کر آنکھوں میں لگاتے ہیں۔ اور کچھ سونے کے اصلی درق شہد میں دس گیارہ دن کھل کر کے سرمہ کی طرح استعمال کرتے ہیں۔

بچگی کا مرض بہت تکلیف دہ ہے۔ اس میں مور کے پر لیجئے اور اندر کے گول چوٹی کے برابر ”چندوے“ لے کر چلائے اور راکھ شہد میں ملا کر چٹائے۔ بچی بچو نہ ہو جائے گی۔ صبح نہار منہ جو لوگ شہد کھاتے ہیں وہ کبھی بڑی بیماری کا شکار نہیں ہوتے۔ کیونکہ اس سے معدے کی ہر قسم کی غلاظت دور ہو جاتی ہے۔ اور جسم صاف ہو جاتا ہے۔ یہ جسم سے صفراء کو بھی خارج کرتا ہے۔ اس سے بڑھ کر کوئی مٹھا میٹھا مشروب نہیں جو دل کو قوت بخشنے اور جسم کو کثافت سے پاک کرے۔

دودھ پلائی عورتیں شہد کھائیں

اللہ تعالیٰ نے اس مشرب میں مختلف بیماریوں سے بچاؤ اور جراثیم کشی کی جو خاصیت رکھی ہے وہ لا جواب ہے اس سے آج بھی لوگ فائدہ اٹھاتے ہیں۔ پہلے زمانے میں شہد میں لاشوں کو ڈبو کر رکھا جاتا تھا تاکہ وہ خراب نہ ہوں۔ شہد میں سبزی اور گوشت دھو کر رکھا جائے تو تین ماہ خراب نہیں ہوتا۔ جو خواتین بچوں کو دودھ پلاتی ہیں ان کو چاہئے وہ شہد ضرور استعمال کریں۔ اس سے جسمانی کمزوری نہیں ہوگی بلکہ بچے بھی صحت مند ہوتا رہیں گے۔ شہد کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ دودھ بڑھ جاتا ہے۔ بچہ کو طاقت ملتی ہے۔ گردے اور مثانہ میں پتھری ہو تو وہ بھی تحلیل ہو کر نکل جاتی ہے۔ شہد پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔ بصارت کو تقویت دیتا ہے۔

شہد معدے اور آنتوں کے السر میں مفید ہے۔ ایلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر دن میں کئی دفعہ پلایا جائے تو گردے کی سموزش کم ہو جاتی ہے۔ آگزیت اور یوریت کے ذرے بھی

وائرس کو بھی ہلاک کر سکتی ہے۔ فلو اور زکام کو ٹھیک کرتی ہے۔ برطانوی اخبارات نے ایک جائزہ لے کر بتایا ہے کہ جوڑوں کی بیماریوں کے پرانے امراض میں اس کا مایابی سے استعمال کیا گیا اور ریسٹیکلز مریض شفا یاب ہو گئے۔ میرے اپنے دیور کے جوڑوں میں اکڑاو اور سختی تھی اس کے ایک دوست نے لندن سے کچھ لے بیچے۔ اس سے فوری اتفاق ہوا۔

ایک جرمن فرم شہد کی مکھی کا ڈنگ نکال کر اس کا محلول بھی تیار کرتی تھی۔ یہ محلول جوڑوں کی سوزش اور گھٹیا میں بے حد مفید تھا۔ ہومیوپیتھک علاج میں بھی شہد کی مکھی سے ایک دوا (Apis Melifica) بنتی ہے۔ سرخ رنگ کا بھڑ، ورم، الرجی آنکھوں کے نیچے سوزش وغیرہ جیسے بے شمار امراض میں علامات دیکھ کر یہ دوا تجویز کی جاتی ہے۔

شہد کی مکھیوں کی مکھ کے بچے شاہی خوراک پر پالے جاتے ہیں۔ جرمنی میں اس جوہر سے گولیوں اور بوتلوں کی شکل میں جرمنی میں دوا تیار کی گئی جس نے راکل جیلی کے نام سے مقبولیت پائی۔ چین میں پیکنگ راکل جیلی عام جسمانی کمزوری، دماغی و جسمانی تھکن، پیچیدہ بیماریوں، معدے کے اسر، بیماری اور زندگی کے بعد والی کمزوری کے لئے بے انتہا مشہور ہے۔ اس مشروب کے ٹیکے پینے سے جسم میں نئی توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ اسی طرح پہلے جرمنی نے شہد سے تیار کردہ ٹیکے آتے تھے جو جوڑوں اور ہڈیوں کی تکالیف میں کام دیتے تھے۔ کولون کی ایک کمپنی نے انہیں تیار کیا تھا۔ اور اپنے رسالے میں بتایا تھا کہ انہوں نے شہد کو اس طرح استعمال کرنے کا طریقہ قرآن پاک سے معلوم کیا ہے۔

صدیوں پہلے ہندوستان میں شہد کو اکسیر حیات سمجھا جاتا تھا۔ یہاں جوگی اور یوگی کا یا کلپ کر کے اپنے آپ کو عمر سے 30 برس کم کر لیتے تھے۔ دریاے گنگا کے کنارے اندھیرے کمرے میں رہتے صبح شام راتے کرتے اور تازہ دودھ، مکھن اور شہد کی غذا کھاتے۔ جب وہ کمرے سے چائیں دن بعد باہر آتے تو چہرے کی ٹھہریاں غائب ہوتیں۔ بصارت تیز ہو جاتی۔ چہرے کا رنگ روپ بدل جاتا۔ ایک تندرست توانا تو جوان کمرے سے نکل کر سہارے کے بغیر باہر آتا۔ عزیز رشتہ دار بھی یہ کیا کلپ دیکھ کر حیران رہ جاتے۔ یہ جوگی 30 برس کی عمر میں پہلی بار کیا کلپ کرتے اور پھر ہر پندرہ برس بعد اس عمل کا اعادہ کرتے۔

شہد کو صبح اور رات کے وقت سونے سے پہلے پینا چاہئے۔ اس سے سردی سے پیدا ہونے والے تمام عوارض دور ہو جائیں گے۔ جسم میں قوت آئے گی۔ نزول زکام دور ہو گا۔ جسم کے جراثیم اس کے شفا بخش اثرات سے ہلاک ہو جائیں گے۔ خون کی کمی نہیں ہوگی۔

شہد کا ماسک چہرے پر روئی لاتا ہے۔ شہد امراض جگر اور پیرکان کے مریضوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ پرانے حکیم شہد کی مکھی سے بھی دوا بناتے تھے۔ اس کا تیل بنا کر دروں میں جوڑوں پر مالش کراتے تھے۔ شہد کا موسم بھی سنبھال کر رکھتے اور اس سے مزہم تیار کرتے تھے۔

شہد سے ماہ اعلیٰ بنتا ہے۔ شہد سے دہنی مقدار میں پانی ملا کر اسے جوش دیا جاتا ہے۔ اس کا جھاگ اتارے رہتے ہیں۔ ایک حصہ اڑ جاتا ہے۔ تو اتار لینے ہیں۔ شہد اور مچھوں میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

شہد کے ممنوعات

- ☆ شہد اور گھی ایک ساتھ نہیں کھانا چاہئے۔ اس سے فالج کا خطرہ ہے۔
- ☆ مچھلی کے ساتھ شہد مت کھائیے۔ برس یا جذام کا خوف ہوتا ہے۔
- ☆ شہد خربوزہ اور لہسن اکٹھا کھانے سے معدے میں درد ہو جاتا ہے۔
- ☆ ترش اشیاء کھانے کے بعد شہد نہیں لینا چاہئے۔ اس سے بھی معدے اور پیٹ میں گڑبڑ ہو جاتی ہے۔
- ☆ پیالہ کھانے کے بعد شہد استعمال نہ کیا جائے۔
- ☆ گوشت کھانے کے بعد شہد سے احتراز کرنا چاہئے۔ اس سے کئی مرض پیدا ہو جاتے ہیں۔
- ☆ سیاح، سبز، خیابار، آلود میلا شہد کڑواہٹ والا پرانا شہد ناقص ہوتا ہے۔
- ☆ گرم مزاج لوگ شہد استیلاط سے استعمال کریں۔
- ☆ شوگر کے مریض اپنے معالج سے پوچھ کر اس کی مقدار متعین کرنا کریں! بغیر مشورے کے نہ لیں۔



معلومات میں اضافہ کرے اور مستند اداروں کا شہد خریدے۔ یہ ادارے صحت کے حفاظتی اصولوں کو مد نظر رکھ کر شہد مارکیٹ میں لاتے ہیں جبکہ بازاروں میں مکمل عام کنکڑوں اور بوتلوں میں یکے والا شہد عام طور پر ملاؤں اور مضر ہوتا ہے۔

ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ نے امہات المؤمنین کی آپس کی چپقلش کی وجہ سے شہد پینے سے انکار کر دیا تھا اور اسے اپنے اوپر حرام کر لیا جس پر اللہ تعالیٰ نے سورۃ الفتحیم اتاری۔ یہ پس منظر اس بات کی گواہی دے رہا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے شہد کو کتنی اہمیت عطا فرمائی ہے کیونکہ اگر اس امر کی صحیح نہ کی جاتی اور نبی کریم ﷺ آئندہ زندگی شہد سے کنارہ کش رہتے تو نبی کریم ﷺ کی امت کا کوئی شخص شہد کی طرف متوجہ نہیں ہوتا اور اس طرح امت مسلمہ ایک مفید خوراک اور اجواب دوا سے محروم ہو جاتی۔

قرآن و حدیث اور دیگر الہامی کتب نے شہد کا استعمال مستند قرار دیا ہے۔ اسے تمام امراض کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جدید طب میں بھی شہد کو تمام امراض کے لیے اکسیر اور معجزاتی دوا کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ شہد اگر غذا کہیں تو یہ مکمل غذا ہے اگر اسے مشروب قرار دیں تو مقوی مشروب ہے۔ محدثین نے سر کے کھشکادہ مصلح قرار دیا ہے۔

اسے صبح نہار منہ کھانا یا چٹا معدے کو ہر قسم کی غلاظت سے پاک کر دیتا ہے اور گھڑ گردوں اور مثانہ سے غیر مطلوبہ عناصر کو خارج کر دیتا ہے لیکن یہ سب کمالات اور اثرات خالص اور قدرتی شہد ہی دکھا سکتا ہے۔ نقلی شہد شفا دینے کی بجائے بیمار یا پیدا کر سکتا ہے اس لیے استعمال سے پہلے شہد کے اصل ہونے کی تسلی کرنا بہت ضروری ہے۔

شہد ہر بیماری کے لیے کامل شفا ہے اور ہر مرض میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چند ایک بیماریاں ایسی ہیں جو ہمارے ہاں بہت عام ہیں ان میں شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔ شہد بلڈ پریشر دور کرتا ہے گاڑھے خون کو پتلا کرتا ہے طلق کی خشونت مٹاتا ہے پیاس بجھاتا ہے ہوا میں اس کے ہر قطرے کا شہد ہے، غم خارج کرتا ہے پرانے بخار کو رفع کرتا ہے دماغ کو کھانسی میں مفید اور دودھ اور پیٹھاب آدے پر اور بادی دور کرتا ہے اعصابی تناؤ دور کر کے دماغ کو جلا بخشتا ہے اور حافظہ بڑھاتا ہے مردانہ قوت بڑھاتا ہے اور عورتوں کے جنس میں باقاعدگی پیدا کرتا ہے قبض کشا ہے پیش دور کرتا ہے۔

بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کے بعض امراض میں معجزاتی دوا کی تاثیر دکھاتا ہے۔ چہرے کی خوبصورتی کے لیے مرکبات کے ساتھ استعمال کیا جائے تو چھریاں چھانیاں اور

شہد: قدرت کا انمول تحفہ

حکیم محمد عثمان

شہد علیہ خداوندی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شہد کی کبھی کے بارے میں قرآن پاک میں فرمایا:

ترجمہ: ”تمہارے رب نے شہد کی کبھی ہر وہی بھیجی کہ وہ پہاڑوں و درختوں کی بلند یوں پر اپنا گھر بنائے پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستوں پر چلے۔ ان کے پیڑوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلنی ہیں جن میں لوگوں کے لیے شفا رکھی گئی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔“

(سورہ النحل 68-69)

اللہ تعالیٰ نے اس آیت مبارکہ میں تین اہم نکات بیان کیے ہیں یعنی یہ کہ شہد کی کبھی کے ٹھکانے بلند یوں پر ہوں گے وہ پھلوں سے اپنا رزق حاصل کرے گی اور اس کے منہ اور پیٹ سے متعدد رطوبتیں خارج ہوں گی جو لوگوں کے لیے شفا بن جائیں گی۔

شہد اللہ تعالیٰ کی وہ نعمت ہے جس کے معجزاتی اثرات ہر کوئی تسلیم کرتا ہے۔ شہد کی مقبولیت اہمیت اور اثرات کا نتیجہ ہے کہ یہ صدیوں سے متواتر استعمال کیا جا رہا ہے اور ترقی یافتہ ممالک میں اسے غذا کا درجہ حاصل ہے۔ آج کیڈیا، امریکہ، آسٹریلیا، برطانیہ، جرمنی، جاپان اور چین میں شہد کی مدد سے جراثیم کش اور اعصابی دواؤں دور کرنے والی ادویات بنائی جا رہی ہیں جبکہ شہد کے جوہر کا متنوع استعمال عام ہو رہا ہے۔ یہ ہماری قسمتی ہے کہ پاکستان اپنا شہدان ممالک میں تو بھیج رہا ہے لیکن مقامی طور پر اس کے استعمال کا رجحان کم ہے۔

شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں خالص شہد کے بارے میں شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں اور اسی وجہ سے لوگ شہد خریدنے سے کتر آتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ خالص شہد اپنی پہچان خود کرواتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہر کوئی شہد کے بارے میں اپنی

محفوظ کیا جا سکتا ہے وگرنہ دوسری صورت میں شہد خراب ہو جاتا ہے۔ مکمل طور پر تیار اور صاف شہد غوس اور مائع دونوں حالتوں میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

شہد کی مختلف اقسام

شہد کی اقسام کا انحصار متعلقہ پودے اور علاقے پر ہے جہاں وہ موجود ہے ہر قسم کے شہد کا ذائقہ خوشبودار رنگ مختلف ہوتا ہے۔ آپ کی اقسام کا شہد لے سکتے ہیں مثلاً پھولوں کے شہدوں سے حاصل کیا ہوا یا جنگلی پھولوں سرسوں لوہن ہر قسم کیوں مانا، پھلانی چیز وغیرہ کا۔ تاہم بعض علاقوں میں مخصوص پودے کثیر تعداد میں لگا کر ایک مخصوص قسم کا شہد بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

مائع اور غسوس شہد

پروسیسنگ کے بعد شہد ایک مشین (Extractor) سے مائع حالت میں باہر نکلتا ہے جسے بوتلوں میں بھر دیا جاتا ہے۔ اس دوران شہد شفاف ہوتا ہے تاہم یہ حالت زیادہ دیر قائم نہیں رہتی۔ وہ جلد یا دیر گدا ہو جاتا ہے اور نرم گاڑھے مائع کی طرح لگتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ شہد میں گلوکوز وافر مقدار میں ہوتا ہے اور جب وہ قلمی حالت اختیار کر لیتا ہے تو غسوس خصوص ہوتا ہے۔ تاہم یہ شہد کی قسم پر منحصر ہے کہ وہ جلد جمتا ہے یا دیر سے سرسوں اور جنگلی پھولوں سے بنا شہد جلد قلمی حالت اختیار کرتا ہے جبکہ پھولوں اور پت رس سے بنا شہد دیر سے جمتا ہے۔

شہد میں گلوکوز کا قلمی حالت میں چلے جانا ایک قدرتی عمل ہے اور اس سے شہد کے خالص پن پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ ایسی صورت میں عموماً لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اس میں عام شہر ملا دی گئی ہے یہ حقیقت ہے بعید ہے۔ شہد کا جتنا ایک قدرتی عمل ہے اور اس سے شہد کے معیار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اسی طرح غسوس شہد کی بالائی سطح اور بوتل کے اطراف میں بچکے ذرات بھی ناخالص پن کی نشانی نہیں۔ یہ جتے ہوئے ذرات شہد میں ہوا کے بلبلوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

شہد کو نرم اور مائع حالت میں لانے کے لیے اسے 40 سینٹی گریڈ درجہ حرارت تک گرم کیا جا سکتا ہے۔ اگر اسے کافی عرصہ کے لیے رکھ دیا جائے تو یہ دوبارہ جم جاتا ہے۔ بازار میں ملنے والا شہد غسوس اور مائع دونوں حالتوں میں ہوتا ہے۔ عام طور پر لوگ مائع حالت کو ترجیح دیتے ہیں تاہم غسوس قلمی حالت میں پایا جانے والا شہد عموماً قدرتی اور خالص شہد ہوتا ہے۔ اس قسم کے

مکمل مہا سے دور کرتا ہے۔ کیلے سرول اور چر پی کم کرتا ہے اور وزن میں اعتدال لاتا ہے۔ اس کی تکلیف میں اسپنول کے ساتھ کھانے سے تکلیف دور کر دیتا ہے اور نیکشیم کی تعداد بڑھاتا ہے۔ صبح کے وقت جسم میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہونے لگے تو دودھ میں شہد ملا کر پینے سے چستی آ جاتی ہے۔

جسم کے جوڑوں کے لیے اسپنول اور شہد کا اکٹھا استعمال کیا جائے تو نہایت مفید ۱۱۱ بن جاتی ہے۔ جنھیں جنوں کا مرض لاحق ہو وہ شہد ٹھنڈے پانی میں ملا کر پیئیں تو ان کی جنونیت میں کمی واقع ہوگی۔ نوزائیدہ اور ہر عمر کے بچے کی افزائش کے لیے شہد قدرتی توانائی اور صحت مند عناصر ہے۔ کیس کے دیرینہ مرض کو دور کرنے کے لیے شہد کو بلور خوراک استعمال کرنا چاہئے۔ اگر گوشت کو تین ماہ تک شہد میں رکھ دیا جائے تو اسے گلے نہیں دیتا۔ اسی لیے علماء اور حکماء نے اسے 'الفاظہ الامین' کا لقب دیا ہے۔

شہد کو پانی میں ملا کر مرکب کی بدن پر مالش کی جائے تو بدن میں تپک آتی ہے۔ یہی مرکب جوڑوں کو مارتا، بال ملائم اور لمبے کرتا ہے جبکہ سکری سے نجات دلاتا ہے۔ شہد سے بنا سرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے اور اس کا ٹنجن دانٹوں کو چمکاتا ہے اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں نشہ اتارتا ہے گردے اور مثانے کی پتھری توڑ نکالتا ہے۔

شہد پانی اور دودھ کے علاوہ جوامرات اور دیگر ادویات کے ساتھ بھی استعمال کر لیا جاتا ہے اس کی خاصیت کے بارے میں یہ بات طے ہے کہ شہد دنیا کی وہ واحد منفرد دوا ہے کہ وائرس کو بھی ہلاک کر سکتی ہے۔ آسانی سبب اور تجربات سے لوگوں کو شہد کی اہمیت سے روز بروز زیادہ واقفیت ہو رہی ہے جس کی وجہ سے اسے تباہی دینے پر تیار کرنے کی ضرورت پیدا ہوئی ہے۔ آج پاکستان میں چند ہی ایسے ادارے ہیں جو دیانتداری کے ساتھ اس عطیہ خداوندی کو محفوظ کر رہے ہیں۔

صاف کیا ہوا شہد

پچلے چھتے سے شہد نکال لیا جاتا ہے اور نکالنے سے قبل اس بات کا طمینان کر لیا جاتا ہے کہ شہد پوری طرح تیار ہے یعنی اس میں پانی کی مقدار 30 فیصد یا اس سے بھی کم ہے۔ اس بات کا اندازہ چھتے کے سوراخوں پر لگی ہوئی موسم سے ہوتا ہے جو کھیاں مکمل تیار کی کے بعد اٹائی ہیں۔ کھیاں شہد کو مکمل تیار کر کے ہی یہ لگاتی ہیں۔ اس کے علاوہ صرف مکمل طور پر تیار شہد ۱۱۱

روز سے شہد کو بطور غذا اور دوا استعمال کرنے والی اقوام ہمیشہ سے صحت، و ذہانت کی علیرہ دار رہی ہیں۔ خداوند کریم نے انسان کو یقینی غذائی نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان سب میں دودھ اور شہد ہی کو ممتاز درجہ حاصل ہے۔ ایک وقت تھا کہ نوزائیدہ بچے کو بطور گھنی شہد چھینا جاتا تھا اور جاں باب مریض کے لیے طیب آخری وقت میں شہد ہی تجویز کرتے تھے مگر طب اسلامی کے دشمنوں نے مسلمانوں کو ذیابیطس اور دیگر بیماریوں کا موجب بنا کر شہد سے خوفزدہ کر دیا۔ لیکن خود اسے آپ حیات کے طور پر استعمال کرتے رہے۔ آج صورت حال یہ ہے کہ پاکستان اعلیٰ نسل کا شہد تو بیرون ملک بیچتے رہتا ہے جبکہ باہر سے غیر معیاری اور مصنوعی طریقوں سے تیار شدہ غلطے درجے کا شہد مہیا کیا جا رہا ہے۔

خاص شہد شہید شہل ذیابیطس دور حاضری تمام بیماریوں کے علاج کی موثر دوا ثابت ہو رہا ہے۔ دورہ دل، پریشانی، بلڈ پریشر، دم، فالج اور نزلہ زکام جیسے عام امراض سے نجات کے لیے شہد ایک موثر دوا ہے۔

خاص شہد سر کی بے شمار بیماریوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ دماغ کو فالٹو اور زہریلے مادوں سے پاک و صاف کر کے اسے تقویت دیتا ہے۔ حافظہ تیز کرتا ہے دماغی تھکان دور کرتا ہے۔ درد و تشنہ میں مبتلا رہنے والے ایک بوند شہد لے کر سرد والے حصے کے مخالف سمت میں ڈالیں انشاء اللہ فوراً آرام آجائے گا۔ نزلہ زکام سے ہاں عام بیماریاں ہیں۔ شافی مطلق سے شہد میں اس بیماری کا تریاق رکھا ہے۔ گرم پانی گاس بھر کر اس میں ایک بڑا چمچ شہد اور ایک چمچ اورک کا رس شامل کر کے دن میں دو تین بار پیاجائے تو نزلہ زکام سے جان چھوٹ سکتی ہے۔ یا چھ دو تولو شہد میں چھ ماش اورک کا رس شامل کر کے چاٹ لیا جائے تو یہ سردی سے پیدا ہونے والے نزلہ و زکام کے لیے نہایت موثر دوا ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح دھانی اور دماغی تھکن دور کرنے کے لیے دو بڑے چمچے شہد ایک گاس نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیا جائے تو انشاء اللہ راحت ملے گی۔ خاص شہد کے مسئل اور مناسب استعمال سے لقوہ فالج، نسیان اور رعش جیسے امراض سے نجات مل جاتی ہے اور اسکی جان لیوا بیماریوں کے خلاف مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

خاص شہد کو آنکھوں میں اگانے سے ابصار تیز ہوتی ہے۔ یہ آنکھوں کے متعدد امراض مثلاً آتش چشم، سرخی چشم، پردال، موتیا، نگرے، جالے اور شب کوئی جیسے امراض سے نجات دلاتا ہے۔

شہد میں قلیں اتنی نرم ہوتی ہیں کہ زبان پر محسوس نہیں ہوتیں۔

اس معیار کا شہد ٹھوس ہوتے ہوئے قلمی شہد کو ہلانے سے حاصل کیا جا سکتا ہے لیکن اگر اسے ہلایا نہ جائے تو قلیں بے ترتیب ہو جاتی ہیں جس سے شہد دیکھنے میں بھلا نہیں لگتا اور اشتہا انگیز محسوس نہیں ہوتا تاہم شہد کو گرم کر کے اور مانع حالت میں اگر اس مسئلے سے بآسانی نمٹنا جا سکتا ہے۔

شہد میں پائے جانے والے مفید اجزاء

انتہائی احتیاط اور پیشہ دارانہ مہارت سے حاصل کیا ہوا شہد ان تمام اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے جو انسانی جسم کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ شہد میں تیزاب، حیاتین اور انسانی صحت کے لیے مفید جراثیم پائے جاتے ہیں۔ کچھ معدنیات جیسے پتاشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، فوٹوفاسفیت اور بہت سے اہم اجزاء اسے ایک متوازن خوراک بناتے ہیں۔

شہد میں پائے جانے والے بے شمار مفید اجزاء اسے فوری توانائی ہم پہنچانے والی غذا بناتے ہیں جس کا انسانی زندگی پر کوئی منفی اثر نہیں ہوتا۔ بچے، بوڑھے، کھلاڑی، محنت کش اور ذہنی دباؤ کے شکار لوگ اس کے مثبت اثر سے اچھی طرح واقف ہیں۔ شہد دل کے مریضوں اور دیگر جسمانی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ شہد ایک انتہی کام کو بہتر بناتا ہے۔ اس لیے بچوں اور بوڑھوں کو سونے سے قبل شہد کھانا چاہیے۔

یاد رکھنے کی باتیں

یہا ہوا شہد بآسانی مانع حالت میں لایا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے بوتل کو گرم پانی میں رکھ کر گرم کیا جائے لیکن خیال رہے کہ درجہ حرارت کسی صورت میں 40 سینٹی گرام سے زیادہ نہ ہو اور حرارت پہنچانے کا عمل بار بار نہ کیا جائے کیونکہ اس سے شہد میں موجود قیمتی اجزاء کو نقصان پہنچتا ہے اور اس کی افادیت متاثر ہوتی ہے۔

شہد عطیہ خداوندی ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے اس کو شفاء اللناس ”لوگوں کے لیے شفاء“ بیان کیا ہے اور حدیث مبارک میں اسے موت کے علاوہ ہر مرض کے لیے شافی قرار دیا گیا ہے۔ گویا شہد ہی آپ حیات کا درجہ رکھتا ہے جو ایک انسان کو مختلف بیماریوں سے بچا کر ہمیشہ صحت مند بناتا ہے۔ طب نبوی میں شہد کو، انبیاء کے صفاتی نام سے پکارا گیا ہے۔

یہ گاڑھا، نیم شفاء، ہلکا زردی مائل سیال صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اول

عرق گلاب

حکیم محمد عثمان

مشرقی دور نے انسان کو قدرتی اشیاء کے استعمال سے دور کر دیا ہے اور اس نے مصنوعی چیزوں پر انحصار شروع کر دیا ہے۔ وہ جڑی بوٹیاں جو پہلے بیماریوں سے نجات دلائی تھیں، انسان انہیں چھوڑ کر مصنوعی طور پر تیار کئے جانے والے کیمیائی اجزاء استعمال کرنے لگ گیا ہے جس کی وجہ سے وہ وقتی طور پر سکون اور صحت تو حاصل کر لیتا ہے مگر ان مصنوعی ادویات کے نتائج جب ظاہر ہوتے ہیں تو سارا جسم بیمار کی منڈی بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب جدید سائنس اور طب انسان کو قدرتی ادویات کے استعمال کی ہدایت کر رہی ہے اور بڑی دنیا کے تمام ممالک ان ادویات کو وسیع پیمانے پر استعمال کر رہے ہیں۔ مغربی دنیا نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ جو صحت اور راحت قدرتی اشیاء میں ہے، مصنوعی چیزیں ان کا بدل نہیں ہو سکتیں۔

ہمارے ہاں عموماً حسن و خوبصورتی کے لئے بھی مصنوعی چیزوں پر انحصار کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے چہرہ دکھائی کے چند مناظر دکھانے کے بعد مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے کیونکہ حسن و زیبائش کے لئے استعمال ہونے والی کاسمیٹکس عموماً کیمیائی اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں۔ آج مارکیٹوں میں نئے نئے صابن، پرفیوم، لوشن، میچر، انڈر شیپو اور کرمیں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ مگر یہ بازاری کاسمیٹکس زیادہ تر غیر معیاری ثابت ہوتی ہیں جن کی وجہ سے انسانی چہرہ مختلف جلدی بیماریوں کا مسکن بن کر رہ جاتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ آج سے تیس سال پہلے ہمارے ہاں ایسی بازاری کاسمیٹکس کا رجحان نہیں تھا تو خواتین اپنے چہرے کی دکھائی کے لئے قدرتی اجزاء سے بنی اشیاء استعمال کرتی تھیں۔ جس کی وجہ سے ان کی صحت و تندرستی اور حسن و شادابی بالکل نوجوانوں کی طرح برقرار رہتی تھی۔ قدرتی اشیاء اور جڑی بوٹیوں کے استعمال سے ان کا چہرہ صاف شفاف اور تروتازہ رہتا

ہمارے ہاں جب سے دانتوں کی حفاظت کے لیے نت نئے منجن اور ٹوتھ پیسٹ بازار میں آئے ہیں۔ مسواک کا استعمال تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ مسواک اگر استعمال ہوتی ہے تو صرف دیہات میں درخت شہوں میں صرف نمازی حضرات ثواب حاصل کرنے کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ مختلف ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کے باوجود دانت کی بیماریاں عام ہو رہی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم لوگوں نے فطرت سے بھاگنا شروع کر دیا ہے۔ مسواک کا اسلامی روانہ ترک کرنے کے باعث اکثر مسلمان دانتوں اور منہ کی متعدد بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ شہد دانتوں کے امراض کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے دانتوں پر ملنے سے مسوز سے مضبوط ہوتے ہیں ان کا گوشت جم جاتا ہے زرد دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ اگر مسوزوں میں دھم پڑ گئے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔ شہد سے غرغره کرنے سے حلق کا درم ختم ہو جاتا ہے۔ جبکہ دن میں تین مرتبہ شہد کا ایک بڑا چمچہ چاٹ لیا جائے تو گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

سرخیوں کے موسم میں سینے اور پیچھروں کی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں۔ لوگ علانیہ معاملے کے لیے گرم ادویات کھاتے ہیں لیکن اگر شہد ہی بطور دوا استعمال کیا جائے تو زیادہ مناسب ہے۔ سرخیوں میں بلتی کھائی، خشک کھائی، دمہ، تڑبی کھائی کا مرض عموماً عام ہو جاتا ہے۔ خالص شہد کو روزانہ خوراک اور چائے میں چھنی کی جگہ استعمال کیا جائے تو ایسے امراض الاق نہیں ہوتے۔ امریکہ میں اسپتال اور شہد پر خاص تحقیق ہوئی ہے اور شہد کو بطور براہیم شہد تسلیم کر لیا گیا ہے تو فوائد حاصل ہوئے کیونکہ اس میں فوری عافیت بخشنے اور نڈھال طبیعت کو بحال کرنے کی پوری صلاحیت موجود ہے۔

-Psoriasis اور Erythro Derma Icthyosis

☆ چھائیوں سے نجات حاصل کرنے اور جلد کی رنگت میں کھما پیدا کرنے کے لئے عموماً بازاری کریمیں استعمال کی جاتی ہیں مگر جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر عرق گلاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ نیز انہی ڈاکٹروں کا یہ مشورہ ہوتا ہے کہ چہرے کی خشکی اور جھریوں سے بچنے اور رنگت گوری کرنے کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین اور لیٹوں کا رس ملا کر استعمال کیا جائے تو مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے۔

☆ گھریلو خواتین جن کے ہاتھوں کی انگلیاں کپڑے اور برتن دھونے والے صابن سرف اور دم سے کھردری ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ان میں زخم بن جاتے ہیں۔ ایسی خواتین گلیسرین اور عرق گلاب روزانہ تین چار مرتبہ استعمال کیا کریں تو اس موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ بعض مرد و خواتین کی ایندھا پھٹ جاتی ہیں۔ اگر وہ عرق گلاب اور گلیسرین کا مکسچر لگا لیں تو یہ بیماری ختم ہو جائے گی۔

عرق گلاب زیتون اور شہد کے ساتھ مل کر جلد اور معدہ کی حفاظت کے متعدد امور انجام دیتا ہے۔ خصوصاً صرف عرق گلاب پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے اور انٹریزوں کو برا شیم سے پاک و صاف کرتا ہے۔ گویا عرق گلاب حسن اور صحت کا ایک ایسا مظہر ہے جس کے اندر قدرت نے انسانوں کے لئے شفا رکھی ہے۔

عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ انسان کے ہر عضو کے لئے ایک کارآمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید طب نے عرق گلاب کو آنکھوں کا نور کہا ہے اور آج کے ماحولیاتی آلودگی کے زمانہ میں اس کا استعمال ناگزیر قرار دیا ہے۔

بیانیاتی تہ ہونے سے زندگی بے کیف ہو جاتی ہے۔ انسان نہ اپنا چہرہ دیکھ سکتا ہے نہ دوستوں کے چہرے دیکھ کر اپنی خوشیاں اکٹھی کر سکتا ہے۔ وہ فطرت کی رعنائیاں دیکھنے سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ عینک اگرچہ کمزور بیانیاتی کا سہارا بنتی ہے مگر وہ کب تک سہارا بن سکتی ہے۔ عینک سے بصارت طاقت ور نہیں ہوتی بلکہ کمزور سے کمزور ہو جاتی رہتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ قدرت کی عنایت کردہ بصارت کی حفاظت کی جائے اور اپنی آنکھوں کو دانستہ بیمار نہ ہونے دیا جائے۔ کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ ہم اپنی بصارت خود زائل کرتے ہیں۔ ہم آنکھوں کی حفاظت صحیح طرح سے نہیں کرتے اور نتیجتاً یہ عطیہ خداوندی ہم سے چھین لیا جاتا ہے۔ آنکھیں

تھا۔ ایسی خواتین حسن و زیبائش کے لئے اور خصوصاً جلدی امراض سے بچنے کے لئے گلاب کا عرق اور لیٹوں کا رس استعمال کیا کرتی تھیں۔ بعد میں جدید طب نے ان دونوں چیزوں کو کاشی اور جلد کی صحت کا امین قرار دیا۔ آج جلدی امراض کے بڑے بڑے ڈاکٹر عرق گلاب اور دیگر قدرتی چیزوں کی آمیزش کے ساتھ ایسی قدرتی ادویات استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں جن کی وجہ سے انسانی جلد ہمیشہ تر تازہ اور صحت مندرہ رکھتی ہے۔ اور انسان مصنوعی اور بازاری ادویات سے بچا رہ سکتا ہے۔

عرق گلاب انسانی جلد کے لئے ایک گوہر بنایا ہے اور جلدی امراض کے ڈاکٹر متعدد بیماریوں کے لئے اسے استعمال کراتے ہیں۔ مثلاً

☆ عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جلد ملائم، چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔

☆ عرق گلاب جلد سے پانی کے ضرورت سے زیادہ اخراج کو روکتا ہے۔ عموماً گرمیوں کے دنوں میں چھینیں زیادہ پسینہ آتا ہے عرق گلاب کا استعمال انہیں پسینے کی بدبو سے نجات دلاتا ہے۔

☆ سردیوں میں انسانی جلد بہت خشک ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً ایگزیمہ لاحق ہو جاتی ہے۔ عرق گلاب اس بیماری سے بچاتا ہے۔

☆ سردیوں میں بچوں کے چہرے پر سفید اور کھردرے نشان بن جاتے ہیں جن کو عموماً کیشیم کی کمی سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ یہ نشان Psoriasis-Alba کہلاتے ہیں۔ جو ایک جلدی بیماری ہے۔ عرق گلاب کے مسلسل استعمال سے نہ صرف اس مرض کا علاج ممکن ہے بلکہ اس مرض کی روک تھام کے لیے یہی قدرتی دوا سستی اور موثر ترین ثابت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر عرق گلاب اور گلیسرین برابر مقدار میں ملا کر بچوں کے چہرے اور ہنہ پر لگانے کی ہدایت کرتے ہیں۔

☆ فیکلیریوں میں کام کرنے والے مرد و سترائی راج و غیرہ ایسے لوگ ہیں جن کو سینٹ اور فیکلیر سے الرجی ہو جاتی ہے ان کی جلد سرف اور خت ہو جاتی ہے اور ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ کام نہیں کر سکتے اس خوفناک مرض کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین کی آمیزش کر کے انہیں دوائی استعمال کرائی جاتی ہے۔

☆ عرق گلاب جلد کی ان چار بیماریوں میں انتہائی مفید ہے Atopic Eczema

کو توانا بنا دیتی ہیں۔ مگر ہمارا اہلیہ یہ ہے کہ ہم ان فائدہ مند قدرتی ادویات کو چھوڑ کر انگریزی اور مصححت ادویات کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ حالانکہ عرق گلاب، شہد اور اسپنول ان ادویات سے زیادہ اثر دکھاتے ہیں۔ جبکہ یہ سستا اور عام علاج ہے۔ اہلیاء کا کہنا ہے کہ دینی اور جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے تو ان کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اگر یہ لوگ انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنالیں تو وہ کبھی بیمار نہ ہوں گے۔

دنیا بھر میں خوشبویات کے ذریعے سے علاج کا طریقہ نہایت مقبول ہو رہا ہے۔ اس کے لئے اگرچہ مصنوعی خوشبویات بنائی جا رہی ہیں مگر زیادہ تر قدرتی جڑی بوٹیوں اور پھولوں کے عرق حاصل کر کے خوشبویات حاصل کی جا رہی ہیں۔ کیونکہ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ جہاں دیگر ادویات ناکام ہو جاتی ہیں وہاں خوشبویات بطور دوا اپنا کردار اچھی طرح ادا کرتی ہیں۔ اس وقت سب سے زیادہ خوشبو گلاب کے عرق سے حاصل کی جا رہی ہے۔ امریکہ اور انگلینڈ سمیت دوسرے یورپی ممالک میں گلاب کا عرق بطور پرفیوم بھی استعمال کیا جا رہا ہے جبکہ بطور دوا اس کے رتھان میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ ان ممالک میں عرق گلاب نہایت مہکا ہوتا ہے ہمارے ہاں تو ایک خاص عرق گلاب کی بوتل پندرہ بیس روپے میں دستیاب ہو جاتی ہے مگر بیرون ممالک ایک ہزار روپے میں ملتی ہے۔ لطف بات یہ ہے کہ ہمارے اکثر ہائی ایشیوں لوگ یہی اسپنول عرق گلاب بطور پرفیوم اور خوراک استعمال کر کے فخر محسوس کرتے ہیں۔ حالانکہ اس سے سستا اور موثر عرق گلاب پاکستان میں بھی دستیاب ہے۔

جدید سائنس نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ خوشبویات سے علاج کے ممکن ہیں عرق گلاب سرعت اور اثر انگیزی میں سب سے نمایاں ہے۔ کیونکہ اس کے تخفیف سے گرمی کا سرور ملوں میں رفع ہو جاتا ہے اور دماغی تھکان سے نہایت مل جاتی ہے۔ گلاب یا عرق گلاب تخفیف سے دماغ اور دل کو تقویت ملتی ہے۔ بعض اہلیاء کا تو یہ خیال ہے کہ جس انسان کا دماغ کمزور اور مزاج گرم ہو تو وہ عرق گلاب سمکھا کرے۔ کیونکہ اس سے اس انسان کو نزلہ زکام لاحق ہو جاتا ہے۔ اس بارے میں اہلیاء کی تحقیق ہے کہ گلاب یا عرق گلاب دماغ میں ٹھنڈ رطوبت کو نرم کر دیتا ہے جس کی وجہ سے رطوبت بہنے لگتی ہے۔ علاوہ ازیں قبض کی وجہ سے بھی رطوبت دماغ میں ٹھنڈ ہو کر خشکی پیدا کرتی ہے اس لئے عرق گلاب کو متواتر سمکھا جاتا ہے تو اس سے چھینکیں آنے لگتی ہیں اور رطوبت کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ لہذا گرم مزاج لوگوں کو عرق گلاب پینے کے ساتھ ساتھ اس کی خوشبو سے بھی مستفید ہونا چاہئے۔ عرق گلاب اگر کسی بے ہوش کو سمکھایا

انسان کے جسم کا حساس ترین اور اہم ترین عضو ہیں اس لئے دوسرے اعضاء کی طرح انہیں بھی صاف اور خالص خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے ہم اپنی خوراک متوازن رکھیں۔ نیند پوری کریں اور آنکھوں کو گرد و غبار اور زہر ناک دھوئیں سے بچانے کے لئے ہمیشہ صاف ستھرے پانی سے دھویا کریں۔ اب ڈاکٹر صاحبان کا تو یہ کہنا ہے کہ آنکھوں کی حفاظت کے لئے جہاں ان کا صاف ستھرے پانی سے دھونا ضروری ہے وہاں ان کی مکمل صفائی کے لئے ادویات کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ڈاکٹر اس بات پر بھی اتفاق کرتے ہیں کہ گرد و غبار اور دھوئیں کے مضر اثرات سے بچنے کے لئے آنکھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈال لینے سے بھی آنکھوں کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے۔ جبکہ اہلیاء کہتے ہیں کہ عرق گلاب بطور ذراپ سب سے موثر دوا ہے۔ کیونکہ یہ آنکھوں کو صاف ستھرا رکھ کر جراثیم سے محفوظ کر دیتا ہے۔ آشوب چشم جیسے خوفناک مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے عرق گلاب کے چند قطرے ایک سستی اور موثر دوا ثابت ہوتے ہیں۔ عرق گلاب آنکھوں کا ایک ایسا محافظ ثابت ہوا ہے جس سے نہ صرف بصارت تیز ہوتی ہے بلکہ آنکھوں میں طمسائی پنک بھی پیدا ہو جاتی ہے اور آنکھوں کا گدلا پن ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے۔ لیور اور کیویٹر کے سامنے کام کرنے والے روزانہ عرق گلاب کے چند قطرے آنکھوں میں ڈال لیا کریں تو ان کی آنکھیں لیور شعاعوں کے مضر اثرات سے بچ سکتی ہیں۔

عرق گلاب دل اور دماغ کے لئے ایک مقوی اور راحت آمیز دوا ہے۔ یہ کمزور دل اور دماغ کو توانا اور چست کر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں ڈیپریشن اور اعصابی دباؤ کی وجہ سے اکثر لوگ سکون آور ادویات کا استعمال کر رہے ہیں جس کی وجہ سے ان کے معمولات زندگی بدل کر رہ گئے۔ یہ لوگ فطرت سے اس قدر دور ہو چکے ہیں کہ ان کی زندگیاں بے سکونی کا شکار ہو کر رہ گئی ہیں۔ انہیں سکون اور راحت کے لئے ایسی میٹھی ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے جن کے استعمال سے وہ وقتی طور پر تو سکون کی نیند پوری کر لیتے ہیں مگر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ ادویات ان کے ساتھ کھل کی طرح چبٹ جاتی ہیں اور وہ مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ زندگی کی گہما گہما کا شکار لوگ عرق گلاب شہد اور اسپنول کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیں تو انہیں ان تمام عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔ وہ مصنوعی اعزاز میں جینا چھوڑ دیں گے اور ان کے لئے جینا کل ہو جائے گا۔ کیونکہ یہ تین قدرتی غذاؤں میں بخیر اثرات کی حامل ہیں۔ دینی اور اعصابی دباؤ میں مبتلا لوگوں کے لئے نسخہ کیا گیا ثابت ہوتی ہیں۔ یہ اعصاب کو مضبوط اور ذہن

خٹک اور پھٹے ہوئے ہونٹوں پر زبان بھیرنا پڑتی ہے جس سے ان کی شخصیت پر منفی اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ اپنی بیماری کا علاج نہیں کرتے بعد میں یہ بیماری ان کی شخصیت کے لئے ایک سوہان روح بن جاتی ہے اور ان کے لب و لہجہ کا اثر اور شخصیت کا اعتماد ختم ہو جاتا ہے۔ لہذا ایسے لوگوں کو اپنے ہونٹوں کو ہمیشہ تروتازہ رکھنا چاہئے۔ اگر وہ اپنے خٹک اور پھٹے ہوئے ہونٹوں پر رات کو سونے سے پہلے دو چھوٹے ٹیچ شہد میں عرق گلاب کے چند قطرے ملا کر لگا لیا کریں تو ان کے مرہہ ہونٹ دوبارہ زندہ ہو سکتے ہیں۔

عرق گلاب دانتوں اور منہ کی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کے لئے نہایت سستی اور پر اثر دوا ہے۔ ہمارے ہاں اکثر لوگوں کو مسوڑھوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اول تو یہ لوگ باقاعدگی کے ساتھ دانت صاف نہیں کرتے۔ دوم یہ کہ وہ دانتوں کے لئے ایسے مٹھن اور تھوہ پیسٹ استعمال کرتے ہیں جو ان کے دانتوں کی حفاظت کرنے کی بجائے انہیں کھولتا اور نقصان زدہ کر دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دانتوں سے بدبو آنے لگتی ہے اور منہ میں پانی بھرا رہتا ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی زیادہ تر بیماریاں معدہ کی خرابی کی وجہ سے بھی جنم لیتی ہیں۔ لہذا کھانے میں اعتدال کر کے معدہ کی حفاظت اور صحت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ عرق گلاب کی یہ خصوصیت ہے کہ اگر اسے پیا جائے تو یہ بطور دوا بھر پور اثرات رکھتی ہے اور معدہ کے نقصان اور قبض کو دور کرتا ہے جس سے طبیعت کا بھاری پن اور بدبوی ختم ہو جاتی ہے۔ جس سے منہ میں پانی آنا بند ہو جاتا ہے۔ جبکہ عرق گلاب کو دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض کے لئے استعمال کیا جائے تو ان کے جملہ امراض خصوصاً دانتوں کی درد اور بدبو ختم کر کے رکھ دیتا ہے۔ عرق گلاب کی خصوصیت ہے کہ اس سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ عرق گلاب کے چند قطرے پانی میں ڈال کر کلیاں کی جائیں تو نہ صرف مسوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے بلکہ یہ سانس میں خوشبو بھرتا ہے۔ لیکن اگر عرق گلاب میں ایک چھوٹا ٹیچ شہد ملا کر نیم گرم کر کے غارے کئے جائیں تو طلق کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ جنہیں عام زندگی یا پیشہ ورانہ زندگی میں زیادہ بولنا پڑتا ہے ان کے حلق کے لئے یہ نسخہ نہایت نادر ہے۔ کیونکہ اس سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق اس سے خناق کو آرام آ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شہد اور عرق گلاب کو چاٹ لینے سے حلق کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ عرق گلاب کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اگر منہ میں چھالے بن جائیں تو اسے نیم گرم کر کے کلیاں کی جائیں تو منہ سے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

جائے تو وہ ہوش میں آ جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ یہ سستی دور کر کے بدن میں چستی پیدا کر دیتا ہے۔

گلاب کے پھول میں قدرت نے بے شمار بیماریوں کے لئے شفا رکھ چھوڑی ہے ساری خصوصیت عرق گلاب میں منتقل ہو جاتی ہے۔ اطمینان کا کہنا ہے کہ عرق گلاب کان کی متعد، بیماریوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ اگر کسی کے کان میں درد ہو تو دو دو قطرے کان میں ڈالنے سے درد سے نجات مل سکتی ہے۔ جبکہ تکثیر پھوٹنے کی صورت میں اگر عرق گلاب کے چند قطرے ناک میں ڈال دیئے جائیں تو تکثیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔

عرق گلاب ایک خوشبو، غذا اور مشروب ہے۔ سخت گرمیوں میں دو چھ ٹیچ شہد ایک گلاس پانی میں گھول کر اس میں چند قطرے عرق گلاب کے ملائے جائیں تو یہ ایک فرحت بخش مشروب ثابت ہوتا ہے۔ اس سے بدن کی گرمی دور ہو جاتی ہے اور گرمی کی شدت سے بھی بچاتا ہے۔ علاوہ اس سے بدن میں چستی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ عرق گلاب کے چند قطرے مشروبات میں ملائے سے فرحت اور تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ مگر جب وہ مٹھے کھانوں خصوصاً کیک، پڈنگ، فرنی وغیرہ میں استعمال کیا جائے تو اس کا ذائقہ ایک نئی لذت سے آشنا کر دے گا۔

عرق گلاب منہ کے جملہ امراض کے لئے بھی ایک سودمند اور کارگر دوا ہے۔ یہ دانتوں کو چٹکا اور مسوڑھوں کو صحت مند بناتا ہے۔ عرق گلاب کی یہ خصوصیت ہے کہ اسے جس قدرتی دوائی کے ساتھ استعمال کیا جائے یہ اپنی خاصیت برقرار رکھتا ہے۔

سیاہ مریح کو عرق گلاب میں جیس کر دانتوں پر اس کا لیپ کیا جائے تو درد سے فوراً نجات مل جاتی ہے۔ جبکہ عرق گلاب میں سیاہ مریح کو لپکا کر اس کا ماتھے پر لیپ کیا جائے تو سردی کا زلزلہ ختم ہو جاتا ہے۔

ناخنوں پر دھبے پڑ جائیں تو عرق گلاب میں لیموں کے چند قطرے برابر ڈال کر ناخن دھو لینے سے دھبے اتر جاتے ہیں اور ناخنوں کی قدرتی چمک اور افراش برقرار رہتی ہے۔

ہونٹوں کی تروتازگی پر سارے چہرے کی روشنی کا انحصار ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے ہونٹ خشک اور پھٹے ہوئے سے رہتے ہیں انہیں کھانے پینے اور بولنے میں بڑی دشواری اور دشگنی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے افراد کو عموماً مٹھل کے دوران بار بار اپنے

عرق گلاب قدرت کی ایک ایسی سوغات ہے جسے ہر گھر میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اسے متنوع استعمال کی وجہ سے اس کی کسی بھی وقت ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ یوں تو بازار میں طبی اداروں کے عرق گلاب دستیاب ہوں گے مگر حسن اور صحت حاصل کرنے سے پیشتر اپنی تسلی ضرور کر لیں کہ کہیں آپ ناقص اور ملاوٹی عرق گلاب تو نہیں خرید رہے۔ کیونکہ کچھ لوگ خالص عرق گلاب کی بجائے گلاب کا پستنس ڈال کر لوگوں کو دھوکہ دیتے ہیں۔ خالص عرق گلاب اپنی خوشبو سے پہچان لیا جاتا ہے جبکہ ملاوٹی عرق گلاب کی خوشبو تلخ محسوس ہوگی اور پکھنکے پر بھی بد مزہ ہوگا۔ یاد رکھئے..... صرف خالص عرق گلاب ہی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔



فائدہ

عظیم افتخار احمد خان یوسف زئی

جو خوراک ہم کھاتے ہیں اسی خوراک کا جوہر خلیات کی نشوونما میں کام آتا ہے لیکن اسی دوران جو عوامل اثر انداز ہوتے ہیں وہ ہیں خوراک کا صحیح معنوں میں ہضم ہونا، جذب ہونا اور بڑھنے میں توازن قائم رہنا۔ مناسب خوراک کی رسد اور تمام یا کسی عضو سے کام کرنے کی مقدار اور اس کی نوعیت، غرض اس رابطہ و مضبوط اور الجھجھکاؤ کا ایک طویل سلسلہ جاری رہتا ہے۔ چنانچہ مناسب خوراک اور صحیح مقدار کے ملنے کے بعد جو جوہر تیار ہوتا ہے یہ خلیات کے لئے مناسب خوراک ہوتی ہے۔

ہم خوراک کی کمی کی طرف زیادہ دھیان دیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ صرف اسی کی بدولت جسمانی خامیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جب کہ خوراک زیادہ کھانے سے بھی پیچیدہ مسائل پیدا ہوتے ہیں اور انسان کی صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا کوئی اور نشہ کرتے ہیں ان کے جسم کے اندر بہت ہی پیچیدہ مکمل شروع ہو جاتا ہے اور ان کا جسم کئی بیماریوں کا گھر بنا رہتا ہے۔ مائیں یا نہ مائیں یہ لوگ حقیقت میں صحت کے لحاظ سے زندہ درگور ہوتے ہیں۔

خوراک کی کمی یا غامی کی وجہ سے جسم لاغر ہونے لگتا ہے کیونکہ جسم کے گھٹنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ مختلف حیاتیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر خوراک زیادہ کھائی شروع کر دی جائے اور اسے ہضم کرنے کے لئے صحیح معنوں میں جسم سے کام نہ لیا جائے تو جسم میں چربی کی مقدار میں اضافہ ہونے کے سبب موٹاپا شروع ہو جاتا ہے۔ مفرغ غذا میں نہ صرف نظام ہضم میں خرابی پیدا کرتی ہیں بلکہ دیگر عوارض پیدا ہوتے ہیں اور موٹاپا تیزی سے بڑھنے لگتا ہے۔

آج کل خاص طور سے لڑکیوں میں دہلا ہونے کا جنون سوار ہو چکا ہے۔ ملک میں خوراک پہلے ہی ناقص دستیاب ہے جو حیاتیات سے تقریباً خالی ہے۔ تیز رفتاری زہریلی کھادوں کی

لاغری پیدا ہوتی ہے۔ ہاتھوں میں ردو بدل ہونے لگتا ہے۔

فاقہ کشی کی صورت میں جسم سے نکلیشیم تیزی سے خارج ہونے لگتا ہے اور مختلف ہڈیاں کمزور ہو کر اپنی اصلی شکل پر قائم نہیں رہتیں۔ نیز سوڈیم اور پوٹاشیم کے نسبیات مختلف ہاتھوں میں جم جاتے ہیں اور ضروری شکر کی کمی کے باعث پیشاب میں ایسی ٹون اور دوسرے مادے خارج ہونے لگتے ہیں اور آخر کار مریض مرض سہت یعنی کو ماکا حالت میں رہ کر موت سے ہسکتا رہ جاتا ہے۔

فاقہ کشی کرنے کی وجہ سے وزن کم ہو جاتا ہے۔ خون میں سرخ ذرات کی کمی پیدا ہوتی ہے اور خون بھی کم پیدا ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے سیرم اور پروفیجرز میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کو بہترین صاف ستھری اور مقوی خوراک بتدریج بڑھانے سے بھی پہلے بھی صحت مند حالت پر نہیں لایا جاسکتا۔ اس لئے فاقہ کشی جسم اور صحت کے لئے کسی طرح سے بھی ٹھیک نہیں۔ اس کی بجائے صرف مرغن چرینی اوبادی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور ہلکی پھلکی ورزش کو روزمرہ کا معمول بنالیا جائے تو انسان ہر طرح سے تندرست و توانا اور سہار رہ سکتا ہے۔



بدولت سبزیوں، پھلوں اور اجناس میں غذائیت کم ہے اور پھوک زیادہ ہے جو مختلف جراثیم کی آماجگاہ ہوتی ہے۔ ان حالات میں فاقہ کشی یا قلیل مقدار میں خوراک کھانے کی وجہ سے جسم کے اندر ہاتھوں اور غلڈات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ جسم ٹھنڈے اور اندرونی نظام اگر میں کہوں کہ گلنے سڑنے لگتا ہے تو بے جا نہ ہوگا لیکن لڑکیاں خوش ہیں کہ وہ دہلی اور اپنے تئیں سہار ہو رہی ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ وہ بیمار موقوف اور مجبور نظر آتی ہیں۔ ہاتھ پین لیکور یا اور دیگر امراض کا شکار ہو سکتی ہیں۔

اگر جسم کو خوراک کی صحیح مقدار نہ ملے تو کچھ وقت تک وہ اپنے اندر موجود توانائی اور خوراک کی جو ہر کے ذخیرے پر گزارا کر لیتا ہے لیکن یہ ذخائر تو ہوا وقت ہی ساتھ دیتے ہیں۔ پھر جیسا میں نے لکھا، ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو کر نہ صرف طرح طرح کی اکثر ناقابل علاج بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ موت بھی دیکھ دینے لگتی ہے۔ البتہ کسی بیماری کی وجہ سے بھوک لگتی کم ہو جائے یا ختم ہو جائے تو یہ ایک خرابی یا بیماری ہے جو بتدریج غذا کے بڑھانے یا تیز گرم تاثیر دواؤں کے کم کرنے یا متبادل معتدل دواؤں وغیرہ کے استعمال سے ختم کی جاسکتی ہے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ خوراک میں نہ کوئی کمی ہوتی ہے اور نہ خالی لیکن جسمانی ساختوں اور ہاتھوں وغیرہ میں کوئی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً خوراک کی نالی میں کوئی خرابی یا یواب یعنی معدہ کے نچلے منہ میں رکاوٹ ہو جائے۔ حرکت دودے بڑھ جائے یا دست آنے کی وجہ سے نظام اخذ اب میں کمی واقع ہو جانے سے خوراک سے بے رغبتی پیدا ہو جائے۔

..... اور جب کسی بھی وجہ سے خون خراب ہونے لگتا ہے اور جراثیم پیدا ہو کر زہریلے اثرات پھیلانے شروع کر دیتے ہیں تو جسم کے اندر مختلف جگہوں پر گھٹیاں نمودار ہو کر سارے نظام کو خراب کرنے کا سبب بنتے لگتی ہیں اور جسم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ فاقہ کشی اختیار کرنے کی بدولت جسم دبلا کمزور اور کئی بیماریوں کا مرکز بن جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے مرد یا خواتین باقی ساری عمر صحت مند زندگی کو ترسے لگتے ہیں۔ وہ نہ صرف خود کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی وہاں بن جاتے ہیں۔

فاقوں کے وجہ سے سب سے پہلے جلد کی چٹائی مسٹر ہوتی ہے۔ اس کے بعد جوف، دل، دماغ اور شکم کے اندر کے اعضاء بالخصوص استریاں خراب یعنی بیمار ہوتی ہیں۔ جسم کے دوسرے حصوں سے چربی کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد عضلات اور غدودی اعضاء میں

اسے کھانے سے جلدی چمک اور تازگی میں اضافہ ہوتا ہے۔
گرمی کے تیز بخار میں ایک چھٹا تک فالہ آدھا گلو خضے پانی میں مدانی سے گڑ کر
اس میں چینی ملا کر گھونٹ گھونٹ پلاتے رہنے سے بخار بے چینی اور اضطراب کم ہو جاتا ہے۔

فالے کا اسکو آتش

فالے	آدھا کلو
گلاب کی پتیوں	ایک پاؤ
چینی	تین پاؤ
پانی	12 گلاس

ترکیب:

فالے کو پانی میں ڈال کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح اسے پانی ہی میں سل لیں
اور گھٹلیاں الگ کر لیں۔ اب اسے چھان لیں اور فالے کے پانی میں گلاب کی پتیوں اور چینی
ڈال کر پکائیں۔ جب وہ تیار تک گاڑھا ہو جائے تو خضہ کر کے بوتلوں میں بھر دیں۔ گرمیوں
میں یہ سوسائٹ بہترین ثابت ہوتا ہے۔ فرحت بخش ہونے کے ساتھ شفا بخش بھی ہے۔ فالے
بھگوتے وقت اگر مٹی کا برتن استعمال کیا جائے تو زیادہ مناسب ہو گا۔

فالے کا اپار

اپار ڈالنے کے لیے پکا پکا فالہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ الگ سے بھی ڈالا جاتا ہے
اور دیگر سبزیوں مثلاً سموزھے وغیرہ کے ساتھ ملا کر بھی اس کا اپار تیار کیا جاسکتا ہے۔ اپار
بنانے کا طریقہ یہ ہے:

فالے (آدھ پکے)	آدھا کلو
نمک	حسب خشاء
مرچ	حسب خشاء
کھنکھی	آدھا چمچ
دانی	ایک چمچ
میتھر	ایک چمچ
سوائف	بے نیچ

فالہ

انفہین نجم

”فالے لے لڑ کھٹا مشا فالہ آ گیا۔“ فالہ کے کانوں سے فالے والے کی آواز
نکرائی تو بے اختیار اس کے منہ میں پانی بھر آیا۔ وہ جھٹ دروازے کی جانب لپکی اور خواہنے
والے کو روک کر فالے خرید لیے۔ انہیں دھویا، نمک چمڑا اور مزے لے کر کھانے لگی۔ آدھے
فالسوں کا شربت بنا لیا جو ڈانٹے اور ڈانٹہ میں لا جواب ہوتا ہے۔ اسے گرمی میں ٹھنڈا ٹھنڈا
شربت پی کر سکون آ گیا۔ اب تو فالہ مہمانوں کی تواضع بھی اسی شربت سے کرنے لگی ہے۔

فالہ موسم گرما کا خاص تھنہ ہے۔ یہ پھل تھوڑے عرصے کے لیے دستیاب ہوتا ہے اور
گرم ملکوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں: چھوٹے جھاڑی نما پودے پر لگنے والے
فالے اور دوسرے میں پکچیں فٹ اوپنے درخت سے حاصل ہونے والے فالے۔ پہلی قسم کے
فالے بہت میٹھے ہوتے ہیں اسے شرقی فالہ کہتے ہیں۔ دوسری قسم میں مٹھاس کے ساتھ مزیدار
ترشی کا ڈانڈ بھی پایا جاتا ہے۔ دونوں قسم کا پھل ابتدا میں بزرگ کا ہوتا ہے اور ڈانڈہ کیلا۔

اس کے بعد یہ سرخی مائل رنگ اختیار کرتے ہیں اور پھر یک کر سیاہی مائل ہو جاتے
ہیں۔ فالے میں نشاستہ، نمکیات، فوٹا، پوپٹائیم، کیروٹین، آئیوڈین اور چونے کے اجزاء پائے جاتے
ہیں۔ اس میں وٹامن اے بی اور سی بھی موجود ہیں۔ ایک پاؤ فالے میں ایک روٹی کے برابر
نڈائیت ہوتی ہے۔

اس کے ڈانٹے کی وجہ سے خواتین اسے بڑے شوق سے کھاتی ہیں۔ مزیدار ہونے
کے ساتھ یہ بہت مفید بھی ہے۔ موسم گرما میں فرحت دیتا ہے۔ اس کا مزاج سرد اور تر ہے۔ جن
مریضوں کو جگر کی گرمی اور آنکھ کی خشکی کی وجہ سے دائمی قبض رہتی ہو وہ صبح کے وقت فالے
چوس چوس کر گھٹلیوں سمیت کھائیں اس سے خاصا افادہ ہوتا ہے۔ یہ چڑچاہن بھی دور کرتا ہے
اور پیاس کی شدت میں کمی کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فالہ بہت مفید ہیں۔

حسب ضرورت

تیل

ترکیب:

تمام سالے چن کر صاف کریں۔ انہیں پکا سا کوٹ لیں اور نیکیان کر کے فالسوں میں شامل کر دیں۔ تھوڑا سا تیل ڈال دیں تاکہ مسالا فالسوں سے چپک جائے۔ اب اسے ٹکڑے کے لیے چھوڑ دیں۔ دو تین دن بعد مسالا رچ جائے اور فالے کچھ نرم ہو جائیں تو اس میں تیل شامل کر دیں۔ اسے ایک دو دن دھوپ لگوائیں اور بوتلوں میں بھر لیں یا پھر مرتبان میں ڈال لیں۔ اچار کو ہمیشہ لکڑی کی ڈوٹی سے ملا کر چاہیے ورنہ یہ خراب ہو سکتا ہے۔ تیل کی جگہ اچار میں سرکہ بھی ڈالا جاسکتا ہے۔ سرکہ والا اچار بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔

فالے کی چٹنی

آم آلو بخارے اور اہلی کی چٹنی کی طرح فالے کی چٹنی بھی بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے:

فالے	آدھا کلو
چٹنی	تین پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پانی	چھ گلاس

ترکیب:

دھنکی میں پانی اور فالے ڈال کر اسے پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب فالے گھلے لگیں اور پانی آدھا رہ جائے تو اس میں چٹنی ڈال دیں۔ تھوڑا سا نمک شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں سرکہ بھی ڈال لیں۔ یہ دیکھنے میں سوکھے آلو بخارے کی چٹنی جیسی لگتی ہے اور مزے میں بے مثال ہے۔



فالسہ

ڈاکٹر ویرے حسین

فالسہ موسم گرما کا ٹیسی نقطہ نگاہ سے ایک اہم پھل ہے۔ اطبانے اس کی تاخیر مفرح سرد بناتی ہے۔ تازہ پھل کے علاوہ اس کی مصنوعات بھی عام و خاص میں بہت مقبول ہیں؛ خصوصاً نوجوانوں، بچوں اور خواتین کو یہ پھل بہت مرغوب ہے۔ گہرے جاشنی رنگ کا پھلنے کے دانے کے برابر یہ پھل پاک و ہند، سری لنکا وغیرہ میں عام ملتا ہے۔ فالے کا تعلق Tiliaceae خاندان کی Grewia شاخ سے ہے اس شاخ میں سو سے زیادہ اقسام ہیں۔ پاک و ہند میں زیر کاشت قسم کا نام Grewia asiaticae ہے اور اس قسم کا گھر بھی یہی خطہ مانا گیا ہے۔ اس پھل کی کاشت محدود پیمانے پر شہروں کے گرد و نواح میں ہوتی ہے کیونکہ یہ پھل برداشت کے بعد 24 گھنٹے کے اندر استعمال میں لانا ہوتا ہے ورنہ یہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس کی کاشت شہروں کے گرد و نواح میں اور محدود پیمانے پر ہوتی ہے۔ اس کی برداشت کا صحیح وقت موسم گرما کا وسط ہے اور اسی وقت ہی اس کی طلب ہوتی ہے۔ لہذا برداشت شروع ہونے سے قبل ہی اس کی برداشت کر لینی چاہئے چونکہ برساتی پانی کے کیہائی عمل کی وجہ سے اس کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔

فالے کا پودا جھاڑی نما 4 تا 6 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ ایک ہی پودے کی کئی کئی شاخیں ہوتی ہیں۔ جنوری کے تیسرے چوتھے ہفتے میں پودے کی چھگائی کی جاتی ہے۔ ماہرین نے دو طرح سے اس کی چھگائی بتائی ہے۔ بہتر طریقہ جسے اکثر محققین نے استعمال کیا وہ یہ ہے کہ تین ماہ سے تین فٹ ٹہنیاں چھوڑ کر اوپر سے کاٹ دی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے طریقے میں سطح پر سے پوری جھاڑی کاٹ لی جاتی ہے تاہم اکثریتی رائے یہی ہے کہ پہلے طریقے ہی سے چھگائی کی جائے۔ چھگائی کرنے سے پودا جاندار ہوتا ہے اور زیادہ بار آور ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر موسم گرما یعنی جولائی میں پھل کی برداشت کے بعد چھگائی کر دی جائے تو بہتر ہے۔

One Urdu Forum . Com

پاس کو بچھانے والا اسی قسم کا پھل قرار دیا ہے۔ مزید برآں غذائی تجزیہ کے لحاظ سے بھی یہ کسی پھل سے پیچھے نہیں۔

اس کے غذائی اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے:

- 1- پانی = 75.5 فیصد
- 2- لکھنیا = 2.8 فیصد
- 3- روغنیا = 0.9 فیصد
- 4- نشاستہ = 14.7 فیصد
- 5- ریشہ = 1.2 فیصد
- 6- نمکیات = 5.7 فیصد
- 7- کیمش = 0.45 گرام فی سوگرام
- 8- فاسفورس = 39 ملی گرام فی سوگرام
- 9- لوہا = 3.1 ملی گرام فی سوگرام
- 10- نیا سین = 0.3 ملی گرام فی سوگرام
- 11- حیاتین الف = 418 ملی گرام فی سوگرام
- 12- حیاتین ج = 22 ملی گرام فی سوگرام

فالسے کی مصنوعات:

فالسے کے پھل سے شربت اور سکواش دونوں تیار کیے جاتے ہیں۔ رس نکالنے کے لئے اسے موٹے کپڑے میں ڈال کر لکڑی کے شنبے میں خوب دبایا جاتا ہے جس سے خاصی مقدار میں رس نکل آتا ہے۔ اس کے بعد پھوگ میں فالسے کے وزن کے نصف کے برابر پانی ڈال کر 70 درجے سینٹی گریڈ پر چھ منٹ کے لیے گرم کیا جاتا ہے۔ اس دوران لکڑی یا لوہے کے پیچھے سے پھوگ میں موجود فالسے کے پڑے ٹکڑوں کو ہلاتے رہنا چاہئے۔ پھیلے کی طرح ایک بار پھر لکڑی کے شنبے سے رس نکال لیا جاتا ہے۔ دوسری مرتبہ نکالے گئے اس میں فالسے کے وزن کے نصف کے برابر چینی شامل کر کے اسے 60 درجے سینٹی گریڈ پر اس وقت تک گرم کیا جاتا ہے جب تک چینی کے دانے حل نہیں ہو جاتے۔ اب بکلی مرتبہ نکالا گیا رس اس میں ملا کر مل کے کپڑے سے اسے چھان لیا جاتا ہے۔ اب تیار شربت کے کل وزن کی مطابقت سے

(جنوری) چھانکی سے قبل دبیر میں اضافی پیداوار حاصل کی جاسکتی ہے۔

موٹا 10 سے 15 کلو گرام فی پودا سالانہ پھل حاصل ہوتا ہے۔ دوسری چھانکی سے 3 سے 4 کلو گرام اضافی پیداوار حاصل ہوسکتی ہے۔ پودے کے نچلے حصے کا پھل مقابلہ پھیلے پکڑا ہے اور پھلے ہی برداشت کرنا پڑتا ہے۔ پھل ایک وقت میں کبھی تیار نہیں ہوتا ہے۔ لہذا وقت و قفے سے برداشت کرنی پڑتی ہے۔ تقریباً چار پانچ ہفتے کے اندر اندر موسم گرما کا پھل ختم ہو جاتا ہے۔ موسم سرما کا پھل مقابلہ مقدار میں کم ہوتا ہے۔ مگر برداشت کا وقت گرمیوں کی فصل سے لمبا ہوتا ہے۔

فالسے کی افزائش کے مختلف طریقے استعمال میں لائے جاتے ہیں مگر کامیاب ترین ذریعہ بیج ہی مانا گیا ہے۔ اور اکثر و بیشتر یہی ذریعہ زیر استعمال ہے۔ زرخیز زمین مناسب پانی اور خاطر خواہ زمینی تیاری سے اچھی فصل حاصل کی جاسکتی ہے۔ بیج زمری میں تیار کر کے جنوری فروری میں کھیت میں لگایا جاتا ہے۔ پودے کی زمری سے کھیت میں تبدیلی اور چھانکی کے بعد نئے بیجوں کی برصورتی کو کبر بہت نقصان پہنچاتی ہے۔ لہذا جس علاقے میں کبر کے آثار ہوں وہاں کبر کا وقت گزرنے کے بعد زمری سے کھیت میں پودا لگایا جائے اور چھانکی کے وقت کا تقیمن بھی اسی مناسبت سے کیا جائے۔

فالسے کے پودے کی بہتر افزائش کے لیے خشک گرم موسم بہت موزوں ہے۔ پھل کی تیاری کے لئے بھی یہ موسم نہایت مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ پودے سے پودے کا فاصلہ 6×8 سے 8×10 تک زمین کی زرخیزی کو مد نظر رکھتے ہوئے رکھا جاتا اور 10 کلو گرام کوہری کھادی پودا بہت مناسب ہے۔ کھیت کو پانی دینے سے قبل کھاد پودے کے چاروں طرف بکسیر دی جانی ہے پانی نکلنے پر یہ کھیت میں جذب ہو کر پودے کی خوراک کا حصہ بن جاتی ہے۔ چونکہ یہ پودا خشک اور گرم موسم کو پسند کرتا ہے لہذا اسے پانی کی ضرورت نسبتاً کم ہے تاہم زمری میں وقت و قفے سے پانی دینا ضروری سمجھا گیا ہے۔ کھیت میں بھی جنوری تا مئی کے اس پودے کو پانی کی زیادہ مقدار دیکر ہوتی ہے کیونکہ اسے دوران پودے کی برصورتی ہوتی ہے اور پھل بھی آتا ہے تقریباً ایک سال کے بعد پودے پر پھل آنا شروع ہو جاتا ہے جو گرم خشک موسم میں بہتر انداز میں تیار ہوتا ہے۔ اگر بارش ہو جانے کے سبب موسم گرم مرطوب ہو جائے تو پھل ضائع ہو جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اگلے گرمی کے موسم میں فالسے کے استعمال کو گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے اور

0.1 فیصد سوڈیم بزر وایت تھوڑے سے پانی میں حل کر کے اس میں شامل کرتے ہیں اور پیلے سے صاف شدہ خشک بیٹوں میں بھر کر کارک لگا دیتے ہیں۔ خیال رہے کہ محفوظ کرنے والی دوا پوٹاشیم مینائیٹ سلفائیٹ جو عام طور سے سکوائش کے لیے مستعمل ہے اس سکوائش میں استعمال نہ کی جائے ورنہ فالے کا رنگ غائب ہو جائے گا لہذا فالے کے لیے صرف سوڈیم بزر وایت ہی استعمال کریں۔ اگر سکوائش کے بجائے شربت تیار کرنا ہو تو چینی فالے کے آدھے وزن کے بجائے پورے وزن کی استعمال کریں۔ جب چینی برابر کی استعمال ہوگی تو وہ خود ہی شربت کو محفوظ کرنے کے عمل میں معاون ہوگی اور کسی دوسری محفوظ کرنے والی دوا کی ضرورت نہیں رہے گی۔



فوڈ پوائزننگ اور ڈپریشن

محمد اصلاح الدین خان

قدرت نے انسانی جسم کو ایک خاص قوت مدافعت سے نوازا ہے۔ جس طرح زیادہ کھانا مضر صحت سے بعینہ اسی طرح بھوک رکھ کر کھانا کئی طبی فوائد کا حامل ہے۔ کھانے میں مختلف طبی احتیاطیں ہمیں کئی طرح بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ ان پر عمل نہ کرنے سے فوری طور پر تو کوئی نقصان نہیں ہوتا اور انسان کی قوت مدافعت امراض پر غالب آ جاتی ہے لیکن جسمانی نظام میں خرابی پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ مثلاً دودھ پانی یا سبز یوں کا جوس رات سونے سے پہلے نہیں چٹا چاہئے کیونکہ فوراً لیٹ جانے کی صورت میں یہ اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوگا۔ اسی طرح بعض چیزوں کو کھانے اور بعض سے منع کیا گیا حلال اور حرام چیزوں میں تمیز ہے۔ حدیث نبویؐ ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

چند غذاؤں ایسی بھی ہیں جو ایک ساتھ نہیں کھانی چاہئیں کہ زندگی اور صحت کے لئے زہر کا اثر رکھتی ہیں۔ ان کو اکٹھا لینے سے فوڈ پوائزننگ کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔ دراصل نظام کائنات ہمیشہ سے قدرت کے نافذ کردہ اصولوں پر کام کرتا ہے۔ مابین طب و نفسیات کی ایک جدید تحقیق کے مطابق ڈپریشن (دہنی دباؤ) ایک عام بیماری ہے۔ طویل المیعاد دباؤ کی وجہ سے مکی جسم کی بدنی و دہنی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ مثلاً:

چھاتی میں درد ہونے لگتا ہے۔

ناک اور منہ خشک رہنے لگتے ہیں۔

جلد اور نظام انہضام کی خون کی سپلائی میں کمی واقع ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ہاتھ پاؤں شہدے اور چہرے کی رنگت نیلی ہونے لگتی ہے۔

سانس پھولے اور سر پکڑانے کے مسلسل عمل کی وجہ سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کا نارمل سے زیادہ اخراج ہو جاتا ہے۔

اکٹھے نہ کھائیں:

- 1- پھلی اور اٹھا
- 2- مرغ اور مولی
- 3- سری پائے اور انگو
- 4- ابل اور سرکہ
- 5- لہسن پیاز اور بادام
- 6- پنچری اور گھیرا
- 7- سرکہ تل اور کانچی
- 8- کیلے کے ساتھ لسی (معدہ کا درد)
- 9- پھلی کے ساتھ گنے کا رس (مصلحہری)
- 10- کبوتر کا گوشت اور کچا پیاز یا لہسن (معدہ کا درد)

ہرگز نہ کھائیں:

- 1- چادلوں کے بعد تربوز
- 2- آنکھوں کی بیماری میں پھلی
- 3- گوشت کے ساتھ تل، دودھ، سرکہ، شہد اور پنیر



معدے کی تیزابیت میں اضافہ یا قبض ہو سکتی ہے اور بے خوابی کی وجہ سے چہ پر دانے نکل سکتے ہیں۔

بلڈ شوگر کی سطح کم یا زیادہ ہونے کی وجہ سے جسم میں انسولین کی مقدار میں اتار چڑھا رہتا ہے اور مرلیش کا بلڈ پریشر کم یا زیادہ ہو سکتا ہے۔
درود شیفہ کا مرض بھی لائق ہو سکتا ہے۔

مندرجہ ذیل چارٹ ہمیشہ سامنے رکھیں اور اس کے مطابق پرہیز اور احتیاط کریں

دہی کے ساتھ نہ کھائیں:

- 1- گرم گرم روٹی، چاول یا کوئی اور گرم چیز
- 2- اچار
- 3- بھنڈی توری
- 4- تربوز
- 5- پنکوں کا گوشت
- 6- اٹھا
- 7- خربوزہ
- 8- چائے
- 9- کیلا
- 10- مولی (درود توج)

شہد کے ساتھ نہ کھائیں:

- 1- ہم وزن گھی یا زیادہ گھی لگا پراٹھا (فانچ)
- 2- گوشت اور سرکہ
- 3- خربوزہ
- 4- ہم وزن پانی

دودھ کے ساتھ نہ کھائیں:

- 1- پھلی
- 2- لیوں
- 3- ابل
- 4- جاسن
- 5- سرکہ
- 6- کھٹائی
- 7- اچار
- 8- گز
- 9- پان
- 10- ترش اور تیل والی اشیاء
- 11- زیادہ گوشت کے بعد دودھ سے ہینہ ہو سکتا ہے۔
- 12- خربوزے کے بعد دودھ پینا انتہائی مضر صحت ہے۔

چرے کی سرفی بھی کم ہونے لگی۔ تیسرے دن وہ تمام رات سوئے۔ صبح سب کو بچپانا۔ دو ہفتے میں بالکل ٹھیک ہو گئے۔ احتیاطاً ایک ہفتہ انہیں ہسپتال میں رکھا۔ پھر گھر لے آئے۔ حکیم صاحب نے ایک ماہ کی دوا دی اور روغن کدو ہفتے میں تین بار ماش کرنے اور پینے کے لیے تجویز کیا۔ اس علاج سے بالکل ٹھیک ہو گئے اور آئندہ انہیں بھی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔

کدو کو ہندی میں کدو تو بنی اور کاسی پھل اور عربی میں ”قرع“ اور ”دہان“ کہتے ہیں۔

قرآن پاک میں یقین کے نام سے گھنے کا ذکر ہے۔ انگریزی میں Pumpkin یا Gourd کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا نباتاتی نام Cucurbita Pepo ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ لیوڑا کدو، گڈل کدو، کڈلا کڈلا کدو، کڈوا کدو۔ لیوڑے کدو کو گھیا یا لوی بھی کہتے ہیں۔ احادیث میں لکھا ہے ہمارے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدو بہت مرغوب تھا۔ ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا کہ مجھے خواب کرتے ہوئے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”اے عائشہ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو اضافہ کے لیے ڈال لیو کرو کیونکہ یہ انگلیں دل کو مضبوط کرتا ہے۔“

حضرت عطاءؓ بن ابی رباح روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”تمہارے لیے کدو موجود ہے۔ وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔“

حضرت انسؓ بن مالکؓ یوں بیان کرتے ہیں: ”ایک درزی نے رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دعوت کی۔ میں ان کے ساتھ گیا۔ اس نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سائیں میں کدو پیش کیا۔ میں نے دیکھا کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تھالی کے اطراف سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے کھاتے تھے۔ اس دن کے بعد مجھے کدو سے محبت ہو گئی۔“

سنت نبویؐ کے پیش نظر کدو کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ اسے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اس کی ڈھڑی سے لے کر جج تک کا کامد ہیں۔ روغن کدو کو آج سے نہیں پرانے حکماء برسوں سے دماغ کی خشکی، ہڈ پریش اور اعصاب کے کھچاؤ میں استعمال کر رہے ہیں۔ نیند کے لیے دواں کھائی جاتی ہیں جبکہ گہری نیند کے لیے روغن کدو سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ پیلے تو یہ روغن کوٹری ڈھڑ سے نکالا جاتا تھا اب شیشین کے ذریعے چند منٹوں میں نکل آتا ہے۔ نزلہ بخار میں اتنی بائیک دوا استعمال کرنے کے بعد عموماً سینے میں خراش، خشک کھانسی اور غلغلی میں کبھی بخار خوں آنے لگتا ہے۔ ایسے میں جلدی گرم دودھ میں ایک چھوٹا چھوڑ روغن کدو ملا کر صبح شام

کدو

صغیرہ بانو شیریں

65ء کی جنگ میں مجھے اچھی طرح یاد ہے لوگوں میں جذبہ ایمانی شدت سے فروزاں تھا۔ کراچی میں ہمارے قریبی عزیز تھے۔ عمر 25 برس تھی۔ محلے میں خندق کھودتے کھودتے انہوں نے اللہ اکبر کے نعرے لگائے۔ پھاؤڑا لے کر خندق سے باہر نکلے اور دوسرے لوگوں کو بھارتی دشمن سمجھ کر حملہ کرنے لگے۔ صبح سے انہوں نے تن تہا دو خندق کھود ڈالی تھیں۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے۔ اس نے کہا ان کے دماغ پر گری چڑھ گئی ہے۔ انہیں منسل ہسپتال لے جائیں کیونکہ یہ اپنے ہوش میں نہیں۔ بمشکل تمام انہیں لاہور لایا گیا اور ہسپتال میں داخل کر دیا۔ انہیں زنجیروں میں جکڑ کر رکھا گیا مگر کبھی وہ موقع پاتے ”اللہ اکبر“ کے نعرے لگاتے ”زنجیریں توڑ دیتے۔ چہرہ خون کی حدت سے اال تھا۔ کھاتے پیتے بھی نہیں تھے۔ ان کی حالت دیکھ کر بے حد افسوس ہوتا۔ تیسرے دن مجھ سے نہ رہا گیا۔ حکیم امیر احمد صاحب سے پوچھا: ”اے حال میں کوئی دوا اثر کر سکتی ہے؟ ان کو نیند آتی ہے نہ کھانا کھاتے ہیں۔ پیچیں مارتے ہیں مجھے چھوڑ دو۔ میں جہاد پر جا رہا ہوں۔ کسی کو نہیں چھوڑوں گا۔ بھارت ہمارا دشمن ہے۔ مجھے سرحد پر چھوڑ دو۔ میں سب سے سخت لوں گا۔ جسم میں قوت اس قدر ہے کہ بغیر کھائے سے زنجیریں توڑ دیتے ہیں۔ آدھ دس آدمی لے کر پکڑتے ہیں پھر کہیں انجکشن لگاتے۔“

حکیم صاحب مسکرا کر کہنے لگے: ”پوچھنا مت ہوں۔ ہرا گیا مگواہے۔ اسے کدو کش کر کے دہی یا چھانچہ میں ملائے۔ اس کی ماش ہاتھ پاؤں پر خوب پیچئے۔ کھانے میں کدو کا راسیہ پودے، کالی مرچ ڈال کر دیتے۔ روغن کدو مٹکا کر اس کی ماش سر اور نچٹیوں پر کی جائے۔ کدو کا طلوہ بنا کر رکھیے۔ وہ دن میں ایک بار کھلائے۔ دو ہفتے میں یہ ٹھیک ہو جائے گا۔“ حکیم صاحب نے تھوڑا سا دوا کا سفوف بھی دیا کہ کھانے میں چھڑک کر چپ چاپ کھلا دیا کیجئے ہم لوگوں نے اسی طرح عمل کیا۔ دو روز بعد ہی جنوبی کیفیت میں کمی آ گئی اور

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہوں کبھی کبھار دل کی کمزوری محسوس ہوتی ہو چلتے پھرنے سے سانس پھولتا ہوا نہیں چاہیے کہ اپنی غذا میں کدو کو شامل کریں۔ بربری کے گوشت کے ساتھ چلی آج پر پکائے بہترین غذا ہے۔ کمزور رہنے پر پڑھئے جوان سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ غریب لوگوں کے لیے چنے کی دال اور گھیا بہترین غذا ہے نہایت مزدوری اور جسمانی شقت کے بعد کھائی جائے تو جسم میں توانائی آ جاتی ہے۔ ایک طرح سے یہ گوشت کا نعم البدل ہے۔ اس میں گرم سالہ ادراک ملانے سے ذائقہ بہتر ہوتا اور ہضم بھی جلدی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ چاولوں کا خشک بھی اچھا لگتا ہے۔ اب سردی کا موسم آ رہا ہے۔ ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں جس سے بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ بازار میں ہونٹوں پر لگانے کی چیپ اسٹک ملتی ہے مگر اس سے فائدہ نہیں ہوتا۔ فھسے کدو کے بیج اور گوندہ اکثر ابراہر مقدار میں لے کر باریک چیں لیجئے رات کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہونٹوں پر لیپ کیجئے۔ دو گھنٹے بعد گرم پانی سے صاف کر لیجئے۔ دو تین بار کے استعمال سے ہونٹ ملائم ہو جائیں گے پھینک گئے نہیں۔ گوندہ پانی نہ ہو تو آپ کدو کے بیج پھلے ہوئے پانی میں چیں کر رات کو ہونٹوں پر لیپ کر کے سو جائیے۔ بیج دھوئیے اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

بخاری شدت سے بہہ پڑا ہوتا ہے۔ روغن کا ہو اور روغن کدو ہم وزن سے کر ملا کر رکھ لیجئے۔ کان میں ڈالنے اس سے فائدہ ہوگا۔ اسی طرح ناک سے بدبو آتی ہو تو کڑے کدو کا پانی کپڑے سے نیچوڑ کر ناک میں ڈالے۔ آٹھ دس دن یہ عمل کیجئے بہرا پن ٹھیک ہو جائے گا۔ جس خاتون کے ہاں پٹنی ہو اس کا چند قطرے دودھ لے کر اس میں چند قطرے کدو کا رس ملائیے اسے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہ ڈال کر چند منٹ کے لیے روٹی کان میں رکھ دیں۔ روغن گل اور کدو کا پانی ملا کر لگیں۔ دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔ سر کے درد میں بھی کدو کام آتا ہے آپ تازہ کدو میں کڑ پٹائی پر لیپ لگا کر لیٹ جائیے آرام آ جائے گا۔ اسی طرح دردِ شقیقہ دردِ عصاب اور نزلہ زکام کے لیے یکسوں کے ہاں روغنِ نوسار ملاتی ہے۔ آپ خود بنا کر رکھ لیجئے۔ یہ خراب بھی نہیں ہوتی۔ ایک کدو تلخ کا گودا باریک کٹوے کر کے رکھئے۔ ایک کبھی اصلی لے کر گرم کر کے اس میں گودا ڈالے۔ جب گودا جل کر سیاہ ہو جائے تو اسے اتار لے۔ ٹھنڈا ہونے پر ٹپل کے کپڑے سے چھان کر رکھیے۔ جب کسی کو ضرورت ہو چند قطرے دھوئوں طرف ناک کے نھتوں میں ڈال کر سانس اوپر کی طرف لیجئے۔ اس سے دماغ میں رکھا ہوا گندہ مادہ نکل کر آرام آ جائے گا۔

سر کی خشکی ہو فیند نہ آتی ہو تو روز مج بربری کے دودھ میں روغن کدو ایک چمچ ڈال کر

چنے سے نزلہ اور سینے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ گلا صاف ہو جاتا ہے اور خون نہیں آتا۔ یہی روغن پیشاب کے آنے اور جلن اور درد کے لیے بھی مفید ہے۔ صبح شام شربت بزدلی کے ساتھ چائے کا چمچ روغن کدو چنے سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ دایک قبض کے لیے یہ روغن بے حد مفید ہے۔ معدے کی تیزابیت اور آنتوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو یا بار بار چھینکیں آ کر ناک میں جلن ہو جائے تو وہ بھی روغن کدو استعمال کریں اور ناک میں اندر کی طرف دو بار لگائیں فائدہ ہوگا۔ جن لوگوں کو فیند نہ آتی ہو وہ شام کا کھانا جلدی کھا کر سوئے وقت روغن کدو پی لیں اور ایک چمچ تیل کی سر سے گدلی تک خوب مالش کریں۔ ایک مہینے کے اندر ہی خشکی دور ہو کر گہری فیند آنے لگی گی۔

جن لوگوں کے سر میں مسلسل درد رہتا ہو تھوڑا دماغی پریشانی سے مزاج چڑچڑا ہو گیا ہو پھر آتے ہوں ان کے لیے بھی روغن کدو بہترین دوا ہے۔ رات کو روزانہ اس کی مالش کریں اپنی غذا میں گھیا شامل کریں انشاء اللہ صحت یاب ہو جائیں گے۔

چہرے یا جسم پر داغ دے، خشکی کھر دیا پن ہو تو آپ یہ روغن لگائیے بھی اور ایک چمچ رات کو پیا بھی کیجئے۔ آہستہ آہستہ خشکی اور دے دور ہو جائیں گے۔ روغن کدو کی مالش سے پاؤں کی مومج بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ناک اور کان کی خشکی ہو تو یہ روغن ان میں ڈالئے ٹھیک ہو جائیں گے۔ روغن لوب سبھ سات طرح کی گریوں اور مغزوں کا تیل ہے۔ بے خوابی کے مریضوں کے لیے بہترین چیز ہے۔ اس میں بھی روغن کدو شامل کیا جاتا ہے۔

گرمی کے موسم میں بخار تیز ہو مریض سے بچھن ہو جائے تو نرم گھیا کدو کش کر کے یا باریک کٹوے کا ٹ کر سر پر رکھتے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گول گھیا لے کر کچ میں سے دھوکرے کر لیجئے پھر دھوئوں کو ملا کر تھوک پک لگا دیجئے۔ اس پر گندہ ہوا آٹا لگا کر تندور میں رکھ دیجئے۔ آٹا سرخ ہو جائے تو نکال کر آٹا ہٹائیے اور گھنے کا پانی نیچوڑ لیجئے۔ یہ پانی انار کے شربت یا شربت بزدلی میں ملا کر پالنے سے بخار کی تیزی بے چینی اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

بخار بہت تیز ہو تو نرم گھنے کے چار کٹوے کر کے دہی کی کمی میں بھگو کر ہاتھ اور پاؤں پر ملئے۔ پانچ سات منٹ ملنے سے گھنے کے کٹوے بخار کی حدت سے گرم اور سیاہ ہو جائیں گے۔ اس کی وجہ سے پھر پچر کم ہو جائے گا۔

ایسے لوگ جو نازک طبع ہوں آئے دن بیمار رہتے ہیں جسمانی لحاظ سے بھی کمزور

کدو کی ڈھڑی پانی میں گھس کر چھٹا حصہ لال پھٹکڑی ملا کر تاسور پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ کدو کا پانی بدن کی پھینسیوں کے لیے مفید ہے۔ گودے کا لپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے ایک چمچ مغز کدو چینی ملا کر رات کو کھلائے۔ صبح کسٹرنٹل پلائے۔ پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

قدرت نے کدو کے اندر کینٹھ پونا شیم، فولادی اجزاء، فاسفورس، سوڈیم، مگنیشیم، سودیہ ہیں۔ یہ قبض کشا سبزی معدے کی تھپی، جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لیے دوا بھی ہے اور غذا بھی اور گرم طبیعت والوں کے لیے اسکر کا کام کرتی ہے۔ یرقان زدہ مریضوں کے لیے کدو بہترین غذا ہے۔ ایک چمٹا مکے سے لے کر دو چمٹا کدو کے گودے میں ایک تولہ میٹھی زرخار پودا چائے سات دانے آلو بخارا غنڈے پانی میں بھجھ کر تمام دن یہ پانی پلائے۔ یرقان سے آرام آجائے گا۔ معدے کی تیزابیت حد سے زیادہ بڑھ جائے تو اس وقت بھی یہی سبزی کام آتی ہے۔ دو پیٹھے یہ سبزی پکا کھائے، جلن دور ہو جائے گی۔

کدو کی بے شمار ڈشیں بنتی ہیں۔ اس کے ستو بھی پیٹے ہیں۔ کدو خشک کر کے گرائنڈر میں چس کر بوتل میں بھر کر رکھ لیجئے۔ اسہال کی شکایت میں یہ ستو چینی ملا کر دن میں دو بار پی لیا کریں قرہم کے دستوں کے لیے یہ مفید ہے۔

کدو کا مریہ

گرم مزاج جو شیلے تو جوان اس کا مریہ دو پیٹھے کھا لیں ان کی گھریلو زندگی بہتر ہوگی۔ مزاج کی گرمی، خشکی اور چڑچاہٹ دور ہوگی۔ حسب مرضی کدو پھل کر دگی چینی چمچ کر رکھ دیتے۔ چینی چند گھنٹوں بعد کھل کر شیرہ بن جائے گی۔ اب بکلی آٹھ پر پکائے اور مغزیت شامل کر لیجئے۔ ترکیب یہ ہے:

آدھ ہیر کدو چھلاوا

ایک ہیر چینی

ایک چمٹا مکہ مغز بادام

ایک تولہ چھوٹی الائچی کے دانے

ایک تولہ مغز کدو

ناشتہ کے آدھ گھنٹے بعد کھائے۔

پنیا لیا کریں اور رات کو روغن کی مالش سر پر کریں۔

کدو کے چھلکے دھو کر سکھا رکھیے۔ اچھی طرح سوکھ جائیں تو انہیں چلائیے۔ کوئی دھبہ دانہ ہو پھنسی ہو اس پر یہ چلا ہوا سفوف چھڑکنے سے دھبہ خشک ہو کر آرام آجاتا ہے۔ کدو کے چھلکے سائے میں خشک کر کے چس کر رکھ لیجئے۔ اس میں ہم وزن چینی ملائے۔ منہ سے خون آ رہا ہو تو ایک چمچ روزانہ صبح کھائیے پانی یا دودھ کے ساتھ آرام آجائے گا۔ جیسی سفوف بوا سیر کے لیے بھی یہ حد مفید ہے۔ صبح شام کھانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ اسہال میں خون آ رہا ہو اس کے لیے بھی یہ ضرور نسخہ ہے۔

کدو کی تیل کے پتے جہاں رکھے ہوں وہاں کبھی نہیں آتی۔ کسی چیز کی کھینوں سے محفوظ رکھنا خصوصاً دیہات میں تو آپ کدو کے پتے رکھ دیں، اچھا ٹونکا ہے۔

خواتین کو یہ پڑھ کر بے حد خوش ہوگی کہ حمل کے دوران کدو پھل کر اس کے چار پانچ تھلے مصری یا چینی چمچ کر کر روزانہ کھائے جائیں تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ شروع حمل کے تین ماہ کے اندر روزانہ کدو کھائیے۔ زینہ داروں کے لیے کدو بیج سمیت کھایا جائے تو عام طور پر لڑکا ہوتا ہے۔ جن خواتین کے حمل گر جاتے ہوں کمزوری ہو انہیں چاہئے کہ شروع کے چار ماہ کدو کا استعمال نہ کریں کسی طرح غذا میں ضرور کریں اس سے حمل محفوظ رہے گا۔

کدو کی بڑ میں بھی حمل محفوظ رکھنے کی صلاحیت ہے۔ اس کی بڑ نکال کر گلے میں بار کی طرح پہننے سے حمل محفوظ رہتا ہے۔ اس طرح جو بچہ روز سوکھا جا رہا ہوں کوئی دوا اثر نہ کرتی ہو اس کے لیے بھی گھٹے کا عمل زود اثر ہوتا ہے۔ گھیا آیات قرآنی سے دم کر کے بچے کے گھر میں لٹکا دیا جاتا ہے۔ جیسے جیسے گھیا سوکھا جاتا ہے بچہ موتا ہوتا جاتا ہے۔ یہ آزمایا ہوا نسخہ ہے۔ کدو کے چھلکے کا پانی نچوڑ کر قریق غلاب میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے سوزش کم ہوتی ہے۔ جوڑوں کا درد زیادہ ہو تو کدو یا کدو کا پانی ملنے سے آرام آنے لگتا ہے۔ کدو کھانے سے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ گرمی کے سر درد میں کدو کھایا جائے تو آرام آجاتا ہے۔ سر کی جلن کے لیے کدو بہترین دوا ہے بعض لوگوں کی کھوپڑی میں اتنی جلن ہوتی ہے کہ وہ برداشت نہیں کر سکتے۔ کدو چس کر کھوپڑی پر چند روز لیپ کرنے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ڈغری کا وہ حصہ جو کدو کے ساتھ ہوتا ہے اسے بھی سنہال کر رکھیے۔ کاٹ کر سکھائیے۔ کوئی نہریلا کپڑا بچھو کاٹے کو کانے کی جگہ پر اسے لگائیے اور شہد میں سفوف ملا کر بار بار چٹائیے زہر دور ہو جائے گا۔

نمک، سوکھا پودینہ، سب جیس کر ملائے۔ ایک گلیا کدو دیش کر کے ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ گل جائے تو ٹھنڈا کر کے دہی میں ملا دیجئے۔ یہ رائیہ پیٹ کے امراض میں مفید ہے۔

سبزی کدو

آدھ کدو کو کاٹ کر تیل کر لیجئے۔ ایک گلیا کدو گرم کر کے اس میں نصف چمچی کلونٹی، آدھا چمچ سفید زیرہ، آدھا چمچ پسا ہوا لہسن، چار چمچ سرخ سرخیں ڈال کر بجھیں۔ کدو ڈال کر معمولی سا پانی ملا کر ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ گل جائے تو پودینہ ڈال کر اتار لیجئے۔ آنتوں کی جلن میں سائن کدو ہلکی مرچ کا کھائیے دو ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔ بچے کی دال میں کھنے کے موئے کدو ڈال کر ہلکی آنے پر مسالے ملا کر پکائیے۔ بعد میں بگھار لیجئے۔ یہ بھی مقوی غذا ہے۔ بچوں کو چادلوں کے ساتھ کھلا سکتی ہیں۔



کدو پاک

کدو تازہ

دودھ

موسلی سفید

مغز بادام پھلے ہوئے

مغز چانور

مغز پرست

سلی کی

چینی

ایک سیر (کدو دیش کر لیجئے)
اڑھائی سیر
پانچ تولہ
دس تولہ
دو تولہ
دو تولہ
حسب ضرورت
حسب خواہش

کدو دودھ میں پکا کر کھوئے کی طرح کر لیجئے۔ چینی ملائے اور موسلی پیس کر ڈالے۔ مغز تازہ ملائے اور ہلکی آٹھ پر اسے بھوتی رہے۔ کھی ذاتی رہے جب بھن جائے تو اتار لیجئے۔ صبح کے وقت دو تین چمچے کھایا کیجئے۔ بدن کی کمزوری دور ہوگی۔ مردانہ کمزوری کے لیے بے حد مفید ہے۔ صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔

شریت کدو

کدو تازہ کا پانی اڑھائی گلو لے کر ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ جب آدھا رہ جائے تو ایک گلو چینی ملا کر شریت تیار کر کے رکھ لیجئے۔ یہ شریت دل کی کمزوری کے لیے اکسیر ہے۔ سردرد، ضعف، دماغ، شدت، پیاس، خفقان، جنون میں کام آتا ہے۔

کدو کا اچار

ایک کلو کدو چھیل کر کھوئے کر لیجئے۔ پانی میں ایک ابال دے کر چار پانی پر کپڑا بچھا کر کدو کے خشک کر لیجئے۔ سیاہ مرچ ایک چمچ، سرخ مرچ ایک چمچ، چمچ، چمچ، زیرہ سفید پسا ہوا ایک چمچ، کلونٹی ایک چمچ، نمک حسب خواہش، کچی رائی ایک چمچ ملا کر رکھ دیجئے۔ چار دن بعد استعمال کیجئے۔ اس میں آپ تھوڑا سا تیل ملا سکتی ہیں۔ یہ اچار معدے اور پیٹ کی بیماریوں کی دوا ہے۔ اچھارہ، قبض، کھنٹی، ڈکار، قبض کے لیے کھائیے۔ بھوک لگے گی، ہاضمہ درست رہے گا۔

کھنے کا راستہ

ایک ڈبہ پرائم کا دہی لے کر پیسٹ لیجئے۔ اس میں نصف چمچ سفید زیرہ، کالی مرچ،

کرماتی جڑی بوٹیاں

حکیم محمد عثمان

اسپیٹول: ایک ایسی ہی زرد اثر اور موثر نباتاتی دوا ہے جسے مغربی معالجین روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے کی تلقین کر رہے ہیں۔ امریکہ اور برطانیہ میں رات کو سوتے وقت یا نائچے میں اسپیٹول کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ معالجین سگریٹ نوشوں، الکھول اور دیگر ادویات استعمال کرنے والوں کو اسپیٹول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں کیونکہ یہ واحد نباتاتی دوا ہے جسے قدرت نے معدے کے جراثیم سے نجات دلانے کی خصوصیت دی ہے۔ یہ معدے کو تندرست رکھتی اور ذہن کو تیز بخشتی ہے۔ امریکی اور برطانوی آرتھرو پیڈک ڈاکٹر جوڑوں کے درد میں بتلا مرلیٹوں کو روانہ اسپیٹول کھانے کی تاکید کرتے ہیں کیونکہ یہ یوگ ایسڈ قدرتی طور پر ختم کر دیتا ہے جبکہ ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہارٹ ایک سے بچاؤ اور کولیسٹرول پر قابو پانے کے لئے اسپیٹول کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ گائی ماہرین حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد خواتین کو اسپیٹول کے متواتر استعمال کی تجویز دیتے ہیں کیونکہ غذاؤں کی نسبت اسپیٹول قبض اور خچش کو دور کرنے میں زوداثر ثابت ہوتا ہے۔

اسپیٹول کو معدے کا محافظ قرار دیا جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں حل کیا جائے تو یہ جلی یا لعاب کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسپیٹول ایسی جراثیم کش دوا ہے کہ اس پر بیکٹیریا بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس پر باضم خامروں کا بہت معمولی اثر ہوتا ہے۔ اسپیٹول کی خصوصیت یہ ہے کہ جب اسے استعمال کیا جائے تو یہ چھوٹی آنت سے بغیر تبدیل ہونے گزر جاتا ہے مگر اس دوران یا بلغمی جلی کو چکنا اور تر کرتا ہے۔ بڑی آنت میں انتڑیوں کے جراثیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ نیز اسپیٹول کی موجودگی میں معدے میں موجود جراثیم بڑھنے سے رک جاتے ہیں اور حاجت کے دوران اسپیٹول جب لعاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے تو اپنے ساتھ معدے کے جراثیم اور خامروں کو بھی خارج کر دیتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت کا بوجھل پن ختم ہو جاتا ہے اور

One Urdu Forum . Com

جسم میں جیتی اور تازگی آ جاتی ہے۔ ہمارے ہاں اسپیٹول ختم اور بھوسی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے مثبت نتائج بھوسی کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اسپیٹول قبض اور خچش کے لئے ہی مخصوص ہے جبکہ اس کے متنوع استعمال نے اس کے دور رس نتائج کی تصدیق کی ہے۔ اسپیٹول کی یہ خصوصیت ہے کہ یہ پیلاہنٹی قبض اور بکٹیریل خچش کو ہمیشہ کے لئے دور کرتا ہے۔ اسپیٹول السر اور ہوا پر کے مرلیٹوں کے لئے نہایت پر اثر اور شفا دہی دوا ثابت ہوا ہے۔ السر کے مرلیٹوں کے لئے مریج مسالے ممنوع ہوتے ہیں۔ مگر جب کھانے سے پہلے اسپیٹول کھایا جائے تو اس کا لعاب زخموں کی سطح پر ایک تہہ بنا دیتا ہے۔ جس کے بعد کھانے کے مسالے زخم پر اثر نہیں کرتے۔ ہوا پر کے مرلیٹوں کو مقعد کی جلن اور قبض سے نجات دلانے میں اسپیٹول نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسپیٹول کا متواتر استعمال معدے کے زخم مندمل کرتا ہے اور متحرک جراثیم کی نشوونما کو بھی روکتا ہے کیونکہ یہ لعاب تمام جراثیم کو اپنے اندر جذب کر کے معدے سے با آسانی خارج کر دیتا ہے جبکہ اسپیٹول لعاب (جلی) کی شکل اختیار کرنے کے باوجود اپنا وجود قائم رکھتا ہے اور خوراک کی طرح جڑو بدن نہیں بنتا۔ اسپیٹول بلغمی مزاج طبیعت کے حامل لوگوں کے لئے بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ سفرا اور ختم کو جذب کرتا ہے۔ خصوصاً زلہ و زکام خونی اسہال اور جریان خون کے کرب میں زلہ رہنے والوں کے لئے تو آسیر ہے۔

اجمود: یہ اجڑاؤں کی طرح گول گراس سے کسی قدر بڑا اور خوشبودار پودا ہے۔ اسے سلاک طور پر کھایا جاتا ہے۔ اجمود معدنی نشکیات اور دامنوں کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے بیج کا سرریاح، محرک باہر شہوت انگیز ہیں۔ تشفی اور اطمینان ختم کرتے ہیں۔ اسقاطا مل کے لئے بھی یہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اجمود میں نباتاتی ہارمونز اور ضروری تیل اور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کاھو: اس پودے کو اجڑن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں قلعی قوت برحانے والا ایک اہم جوہر ”گلوکوسائڈ“ پایا جاتا ہے۔ کاہو کا خوشامد جریان خون، جریان مائی، دنتوں اور خچش کے لئے مدد یوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اہلہ نے اسے عمدہ ناکہ قرار دیا ہے۔ کاہو کی چھال مٹانے کی پتھریوں کے اخراج میں بھی مدد دیتی ہے۔ دمہ کے علاج کے لئے کاہو عمدہ دوا ہے۔ اس مرض کے لئے کاہو کی چھال خشک کر کے کوٹ کر پیس لی جاتی ہے پھر اسے چھان کر دھکن والی بوتل میں بند کر کے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ آہو رویدک طریقہ علاقہ میں اس سفوف کا استعمال اس طرح کیا جاتا ہے کہ دمہ کے مرلیٹوں کو پورے چاند کے دن روزہ رکھنے کے لئے کہا جاتا ہے۔ گاڑھے

الفاٹا: یہ ہمہ گیر توبیوں سے مزین ایسا پودا ہے جسے پودوں کا بادشاہ اور غذاؤں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ الفاٹا میں وٹامن اے، بی، ڈی، ای اور جی، وافر مقدار میں ہیں تو وٹامن سی اور وٹامن کے بھی کچھ مقدار میں موجود ہیں۔ یہ معدنیات کا بھی خزانہ ہے۔ ماہر تغذیٰات الفاٹا کو پروٹین کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ بعض ملک میں الفاٹا کے پروٹین پلیسٹ سے حد مقبول ہیں۔ یہ جلاب آور ہاضمہ پیشاب آور ٹانک ہے۔ لمبے اور گھٹے بالوں کے لئے اس کا ایک نسخہ ہے حد مقبول ہے۔ الفاٹا کا جوس کا جز اور سلاک کے ساتھ روزانہ لیا جائے تو پال لمبے اور گھٹے ہو جاتے ہیں۔

اسی: اسی کے بیج اور پودا دونوں طبی فوائد سے مالا مال ہیں۔ اسے سانس کی بیماریوں، اعصابی تولید، قبض، امراض سینہ اور جلدی امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی کا تیل مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین اور نایاسین پائے جاتے ہیں۔ اسی کے بیجوں میں الٹو لیک البیڈ بھر پور مقدار میں پایا جاتا ہے۔

المٹاس: اس کی 'بز'، 'چھال'، 'بز' کے چھال، پھل کا گودا۔ غرض اس پودے کا ہر عضو طبی طور پر کارآمد ہے۔ المٹاس کا گودا جلاب آور ہے۔ زکام میں المٹاس کی جڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ بخار کم کرنے میں بھی اس کا ٹانک استعمال کرایا جاتا ہے۔ المٹاس کا گودا بیس کا خارجی طور پر گنڈیا اور نفرس کے درمیان پر خناد کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

المی: پرانے زمانے سے المی کا استعمال باضہ کی اصلاح کیلئے ہوتا آ رہا ہے۔ المی میں معدنی اور حیاتی اجزاء، بکثرت پائے جاتے ہیں۔ کچی المی اقل اور فائدہ ہوتی ہے۔ یہ سودا کو کم کرتی اور صفرا و بقم کو ہلاتی ہے۔ کچی المی سہل، بھوک آور اور ہاضمہ درست کرتی ہے۔ خشک المی مفرح پیاس کی شدت روکتی، مفتوی اور بخار کی حدت کم کرتی ہے۔ المی کے بیجوں کے جوشاندہ کی تاثیر قاتلش اور دافع برقان ہوتی ہے۔

بالونہ: بالونہ یا گل بالونہ ریاح کو دور کرتا، تھن تیز کرتا اور ایام جنش کو باقاعدہ بناتا ہے۔ یہ محرک آور ہے۔ لہذا بدن میں بننے والی بکلیوں اور گومڑوں کو قلیل کرتا ہے۔ بالونہ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے کئی طبی استعمال ہیں۔ لیکن بالونہ کے پھولوں کا گرم جوشاندہ تکلیف دہ جنش میں اتفاق پیش آتا ہے۔

بال چھپر: اسے کفور کا متبادل سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مواد خوشبودل ہوتا ہے اسی لئے متعدد طبی

دودھ اور چاولوں کی کھیر پکا کر اسے ساری رات وہاں رکھا جاتا ہے جہاں اس پر چاند کی روشنی پڑتی رہے۔ علی الصبح اس کھیر پر اردن کی چھال کا سفوف 12 گرام مقدار میں چھڑک کر مریض کو جی بھر کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو کم از کم 12 گھنٹے تک سوئے نہیں دیا جاتا یوں مریض کو افادہ محسوس ہوتا ہے۔

ارٹھکی: ارٹھکی کے بیجوں کا تیل قدیم و جدید طب میں مختلف عوارض کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ارٹھکی کو انگریزی میں کیسپر کہتے ہیں۔ کیسپر کے بیج الکا نیڈ ایسی نیرن اور ٹانکس الیومن ایسٹین سے مالا مال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں سے جو تیل نکلتا ہے اسے کیسپر آئل کہتے ہیں۔ یہ جلد کی حدت، سوجن، درد کم کرنے، بے ضرر قسم کے جلاب سر کے بالوں کی خشکی اور ہتھ کنٹرول کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اڑوسہ: اڑوسہ ایک ہندوستانی پودا ہے۔ اس کے بیجوں میں بناتی تیل پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل ہے 'بز'، پھل بلور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ اڑوسہ کے بیجوں کا رس شہد اور سوختہ کا سفوف ملا کر استعمال کرانے سے کھانسی اور ہپ ہیجہ مرض میں افادہ ہوتا ہے۔

اسگندہ: یہ پودا متعدد طبی استعمالات کے لئے کارآمد ہے۔ اس میں پونا شیم، نائٹریٹ، فینیل، رنگ دار مادہ، گلوزک اور کچھ الکا نیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔ اسگندہ کی جڑیں حرک قوت باہ ہیں۔ اس کے علاوہ جڑوں میں اشٹی، پائیک اور اشٹی بکتریل اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسگندہ یا بچھہ پن دور کرتی ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف 4 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ جنش کے بعد پانچ چھہ پن تک استعمال کریں تو مذکورہ فائدہ پہنچتا ہے۔

اسگندہ کی جڑ دو سے چار گرام تک دودھ یا گھی کے ساتھ کھانے سے قوت باہ میں بے پناہ اضافہ ہوتا۔ سرعت انزال کے مریضوں کے لئے تو یہ نسخہ زیادہ اکسیر ہے۔ اس مرض کے لئے دو سے چار گرام سفوف روزانہ شہد یا سورج اور گھی کے ساتھ کھانا چاہیے۔

آشوک: ہندوؤں کا یہ مقدس ترین پودا مسلم اہلباء کا بھی ہمیشہ منظور نظر رہا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق اس پودے میں سوڈیم، سلیکا، پوٹاشیم، فاسفٹ، کیشیم، فلزاد، کیشیم اور الیومنیم جیسے اہم کییمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو مختلف امراض کے خاتمے میں معاون و مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ آشوک کی چھال اخراج خون اور سیان الزہم کے لئے مفید ہے۔ بویہ، خوننی اسہال اور کثرت جنش کے لئے بھی یہ استعمال ہوتی ہے۔ ڈیپٹیس کے مریضوں کے لئے خاص طور پر آشوک کے پھل مفید ہیں۔

استعمال کے ساتھ اور طبی معالج کی ہدایات کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

پیشیل: پیشیل کے پتے مقوی اور مہل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیشیل کا پھل ملین اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کا سفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دمہ کا مرض ختم کیا جا سکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لئے پیشیل کا سفوف عورت کو دواور حاملہ نہیں ہونے دیتا۔

تلسی: تلسی کے پتے صدیوں سے دافع بخار کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تلسی میں بیکٹیریا اور حشرات کو ہلاک کرنے کی ضرورت صلاحیت ہوتی ہے۔ ہندوؤں کے نزدیک ”تلسی“ ایک مقدس پودا ہے۔ اس کے پتے پوچا پات اور پرشا کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ گلے کی خراش، گردے کی پتھریوں کو نکالنے، سانس کی بیماریوں، جلدی امراض، الغرض یہ کئی بیماریوں کے لئے دافع دوا کا کردار ادا کرتی ہے۔ جن گھر وں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے۔ وہاں پتھر اور زہریلے کیڑے نہیں رہتے۔

چرائی: یہ ایک کڑوا تا تک ہے۔ جسے نظام ہضم کی اصلاح کے علاوہ بطور جلاب آور استعمال کیا جاتا ہے۔ چرائی اعلیٰ درجہ کا معفیٰ خون ہے۔ پھوڑے، پھنسیوں کے لئے چرائی کا استعمال عام ہے۔ چرائی دافع بخار بھی ہے۔ بالخصوص لمبیرا بخار کا کراماتی علاج ہے۔

پان: آج پان یوں کی شان کہلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اس کے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین 8 فیصد چکنائی 2.3 فیصد معدنیات 2.3 فیصد ریشہ اور 6.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراثیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں ”شکر“ تیل اور نمکین ہوتی ہے۔ پان محرک باہ اور دافع کو ختم کرتا ہے۔ جزیان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے بعد اسے سانس کی بیماریوں، اعصابی کمزوریوں، پھوڑے، پھنسیوں، چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں مفید پایا گیا ہے۔

وحنیا: وحنیا نذرانی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بگڑے دیش میں وحنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ وحنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ وحنیا کا جوس ”دانس“ اے ”نی“ سی اور فوادی کی دودر کرتا ہے۔ دمہ اور بردکائش کے خوں کو وحنیا کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

چھوٹی الائچی: الائچی ایک خشک پھل ہے۔ کی مخصوص خوشبو راحت و طبی فوائد مہیا کرتی

نصوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بال چھڑکی بڑ خوشبودار جراثیم کش محرک مقوی باہ ہوتی ہے۔ بال چھڑا انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے اور ہلاک کرنے کے لئے موثر ہے۔ اسے جلاب آور دوا کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ بال چھڑکی بڑ کا سفوف تین گرم روزانہ کھانے سے مرگی، ہسٹریا، دل کی دھڑکن اور ہیٹ درد جیسے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

ببول: اسے بکری کچھ کہتے ہیں اس کی چھال پتوں اور پھل میں ٹینن اور کیکل ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ببول سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر اسے سینے کے امراض، نزلہ، اسپہال اور پتھش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

برگد: برگد یا بوڑھ کے درخت سے علاج کا طریقہ صدیوں سے رائج چلا آ رہا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کوٹھیں رطوبتیں اور خون روکنے کے کام آتی ہیں۔ برگد کے پھل کا دودھ کمر درد اور گھٹنیا سے پیدا ہونے والی سوجن کو مائل کرنے سے اتفاق دیتا ہے۔ برگد کی چھال کا جوشاندہ مقوی اور ذیابیطس کے لئے خصوصی دوا ہے۔ اس کے پتوں سے فیکہ سین اور برچہ ٹینن حاصل ہوتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

بھنگڑہ: یہ برصغیر کا پودا ہے جو دریائوں، باغوں اور نمناک زمینوں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ بھنگڑہ میں کوٹھیں اور ایک خاص قسم کی گوند پائی جاتی ہے۔ اس کا تازہ پودا رطوبتوں کے اخراج اور سینے کے مسام کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنگڑہ کے پودے کبھی بھی استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کڑوے اور تیزابی مادے کے حامل ہوتے ہیں۔ بھنگڑہ جگر اور تلی کے بڑھ جانے کے مرض، بچوں میں نزلہ و بلغم، عورتوں میں رحم سے خون آنا، بالوں کے سفید ہونے اور امراض جلد میں بطور دوا یہ استعمال ہوتا ہے۔

بھنگڑہ کا عرق: یا اس کے دقترے شہد کے ساتھ بچوں کو چنایا جائے تو نوزائیدہ بچے میں نزلہ و بلغم کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ بھنگڑہ کا رس سر پہٹنے سے بالوں کی نشوونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

بھیمڑہ: یہ مقوی، ملین، محرک ذائقہ میں تلخ پودا ہے۔ طب یونانی میں ترقلہ کے استعمال میں آملہ اور برز کے بعد بھیمڑہ ایسا پودا ہے جسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ بھیمڑہ میں ٹینن کا عنصر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ معدے کے امراض، قبض، انتڑیوں کے کیڑوں، کھانسی، زکام اور دماغی قوت کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ بھیمڑہ کا گودا زہریلی خصوصیات رکھتا ہے۔ لہذا اسے

ہے۔ یہ ریاچ کو دودھ کرنی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الائچی کے تھپوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ذہنی نشوونما بھی بہتر ہوتی ہے۔
 دارچینی: دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشنا دھواور سونف محرمک باہ اور ریاچ کی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سونف شہد کے ساتھ کھائی جائے تو رنگ کھرتا حافظہ مضبوط ہوتا اور پیشاب کے جملہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ دائمی نزلہ زکام کے مریضوں کے لئے بہتر ہے۔ اگر دارچینی کا مونا سونف گلاس پانی میں چٹکی بھر سیاہ مرچ کے سونف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو انفلوینزا لگنے کی خرابی اور طبعی کار بہترین علاج ہے۔

نیم: نیم کے تھپوں میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کو ہوا صاف کرنے والا پودا کہا جاتا ہے جو فضا میں موجود متعدد امراض کے جراثیموں کو اپنے جراثیم کش اثرات سے ختم کر دیتا ہے۔ نیم کے خشک پھول پتے پھل پھول اور چھال متوی مسکن اور جراثیم کش اثرات رکھتے ہیں۔ نیم کے ان پانچوں حصوں کے طبی فوائد کے بدولت اسے سچ امرت بھی کہا جاتا ہے۔ نیم کے تازہ پتوں کا جوشنا دھواور طبعی کار کے بنار کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ اس کی خوراک 15 سے 60 گرام تک ہو سکتی ہے۔ نیم بوزیر امراض جلد کانوں کی بیماریوں زچگی کے مسائل کے علاوہ بہت سی طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ دنیا میں نیم کے درخت پر تحقیق کی جا رہی ہے جس سے اس کے نئے استعمال سامنے آ رہے ہیں۔

زرنگل: زرنگل محرمک بخیرہ معدہ درم معدہ صفرا کے اخراج کو ممکن بنانے والا کڑواے ذائقہ والا پودا ہے۔ خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بیماریوں میں کام آتی ہے۔
 لہسن اور پیاز: ان دونوں میں قلب کے لئے مسرکولیٹرول (ایل ڈی ایل) اور شرابی کلسترل کم کر کے مفید قلب کو لیٹرول (ایچ ڈی ایل) بوجھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح لہسن اور پیاز کے کھانے سے بلڈ پریشر نہیں بڑھتا۔ ان سے جسم کی امراض سے لڑنے کی صلاحیت بھی بڑھتی ہے اور یہ بہترین اینٹی بائیوٹکس ثابت ہوتے ہیں۔ روزانہ کی غذا میں چٹکی پیاز اور لہسن شامل رکھنے سے سرطان بھی روکا جا سکتا ہے۔



کریلا

ہمارے پڑوس میں ایک صاحب عبداللہ شاہ آیا کرتے تھے۔ عمر میں سو سال سے اوپر تھے مگر چست اور توانا۔ روزانہ تین چار میل پیدل چلتے۔ ان کی نظری بھی کمزور نہیں تھی پارک لفظوں والا قرآن پاک پڑھتے۔ کمر بھلی تھی۔ دانت بالکل سلامت تھے۔ وہ جب کبھی آتے ان کے چلنے والوں میں افراتفری مچ جاتی۔ دوپہر کے کھانے میں شاہ صاحب صرف کریلے کھاتے۔ طرح طرح کے پکوان کریلوں سے بنائے جاتے۔ بازار میں دستیاب نہ ہوتے تو ان کے لیے تلاش کر کے لائے جاتے۔ کچھ معتقد تو ایسے تھے کہ ہر موسم میں کریلے آگاتے تاکہ شاہ صاحب کو کھانے میں کوئی شکایت نہ ہو۔ شاہ صاحب کہا کرتے: ”صحمت کا راز کریلوں میں ہے۔ آج تک میرے بدن پر گرمی کے موسم میں پھوڑا بچھنی نہیں لگی“ غار نہیں ہوئی۔ میرا رنگ اس عمر میں بھی سرخ و سفید ہے۔ میں ٹانگ یا کھٹے استعمال نہیں کرتا صرف دن میں ایک بار کریلے ضرور کھاتا ہوں۔ مجھے شکر یا کنفیسا کا عارضہ بھی نہیں۔ اللہ کا شکر ہے من بھر سامان اٹھا کر چار میل تک گرمی میں چل سکتا ہوں۔“

موم کرنا میں کریلے بازار میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔ انسانی جسم کے اندر فاسد مادے جمع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ کریلے ان فاسد مادوں کو بغیر کسی نقصان کے جسم سے خارج کر دیتا ہے اور انتڑیاں صاف کرتا ہے۔ اس میں یہ بھی خوبی ہے کہ پیٹ میں درد اور مروڑ نہیں ہونے دیتا۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کے لیے عموماً ان کو چھیل اور نمک لگا کر رکھ دیا جاتا ہے۔ سچ چھیک دیے جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں آج بھی کریلوں کو پھیری سے کھرچ کر ان کے چھلکوں میں نمک لگا کر دھو لیتی ہیں۔ اور پھر تیل یا گھی میں قل کر پنے کی دال میں ملا دیتی ہیں۔ ہمیشہ ہوتی چنے کی دال اور کریلے کے چھلکے بڑے مزے کے بنتے ہیں۔ ان میں ملکی سی مٹی ہوتی ہے مگر وہ جسم انسانی کے لیے بہت مفید ہے۔

کھائیں۔ بھارت کے کچھ علاقوں میں کرلے کھا کر ان کا سفوف بنایا جاتا اور یہ سفوف طیب کی ہدایت کے مطابق روزانہ کھلایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے وزن کم ہوتا ہے اور جلد چمکدار اور شفاف ہونے لگتی ہے۔ مختلف قسم کے جلدی امراض خود بخود دور ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس ہو ان کے لیے کرلہا موزی اعتبار سے بہترین غذا ہے۔ اس میں انسولین قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔ کرلے کھانے سے خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی سطح نارمل ہو جاتی ہے۔

اس کے رس میں ٹھوڑا سا شہد ملا کر پینے سے جگر کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ کرلے کا رس زیادہ کڑوا لگے تو تھوڑے بھنے چنے کھانے سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ شکر کے مریض بکرے کا قلمہ بھون کر علیحدہ رکھیں اور در کرلے لے کر ان کو ہلکا سا کھرچ اور دھو کر پے پر برگری طرح چلی آج پر سینک لیں۔ دونوں طرف سے سینک کر قبے کے ساتھ کھائیں۔ اس سے بڑا فائدہ ہو گا۔ بعض جگہ خالص کرلے پکانے کا رواج بھی ہے۔ کڑوہ بہت ہوتے ہیں مگر صحت کے لیے نہایت مفید خیال کیے جاتے ہیں۔ کرلے پکانے میں یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ گھی میں تلنے کے بعد اس میں پانی نہ ڈالیں۔ ذرا سالی پڑ گیا تو ساری ہٹایا کڑوی ہو جائے گی۔ سوکھے کرلے کا سفوف دگر گرام سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔ دیے بھی اپنے ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ کرنے کے بعد کھائیے۔



اب تو ڈاکٹر کبھی کرلے کا پانی تجویز کرنے لگے ہیں۔ پہلے طیب ایک یا دو تازہ کرلے دھو کر آسان کے نیچے ہات بھر کے لیے رکھوا دیتے تھے اور صبح انہیں جات کوٹ کر ان کا پانی نہار منہ پلاتے تھے۔ معدہ خراب رہتا ہو بھوک کھل کر لگتی ہو نکیس بہت زیادہ ہو ہر وقت جسم میں ناتوانی کا احساس رہے یا ذرا سا کام کرنے سے تھکن ہو جائے اور ہاتھ پاؤں گرمی سے جلتے رہیں صبح انہیں تو پنڈل پتھر کی طرح بھاری اور بھول گئیں شکر کی ابتدا ہو تو کرلے کا پانی پینے سے شفا مل جاتی ہے۔ جن کا مزاج ہلکی بو ان کے لیے کرلے مفید ہیں۔ برقان کے مریضوں کو بھی کھلائے جاتے ہیں۔ پتھری کے لیے بھی بے حد مفید ہیں۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کرلے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گھٹیا کے مریض بھی انہیں کھا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دسے کے عارضے والے بھی اس انتہائی عمدہ سبزی کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کرلہا پٹم خارج کر کے مریض کو سکون دیتا اور اعصابی کمزوری دور کرتا ہے۔ لقوہ اور فالج کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

آج کل گریبون خصوصاً برسات کے موسم میں جلد پر دانے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے پرکھی ہیٹ پاؤ ڈور وقتی طور پر سکون دیتے ہیں۔ اسی طرح لوٹن لگانے سے خشک تو پڑ جاتی ہے مگر آرام نہیں آتا۔ خواتین ہفتے میں دو تین بار کرلے پکا کر اس کا علاج گھریلو طور پر کر سکتی ہیں۔ ان کے استعمال سے چہرے کی جلد بھی صاف ہو جاتی ہے۔

کرلے کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جائے جگر بھڑھ جائے تو دوا کے ساتھ ساتھ کرلے کھانے اور ان کا پانی اور گلو کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے مناسب یہ ہو گا کہ وہ کریوں میں دہی ڈال کر اور ہرا دھنیا ملا کر پکائیں۔

کرلے کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جائے جگر بھڑھ جائے تو دوا کے ساتھ ساتھ کرلے کھانے اور ان کا پانی اور گلو کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے مناسب یہ ہو گا کہ وہ کریوں میں دہی ڈال کر اور ہرا دھنیا ملا کر پکائیں۔

کرلے میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ فولاد کلیم فاسفورس اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں انسانی صحت اور زندگی کے لیے بڑی اہم ہیں۔ خواتین سے بات پڑھ کر بہت حیران ہوں گی کہ کرلہا مونٹے کو دوڑ کرتا ہے۔ آپ اس کی سبزی بنا کر ہفتے میں تین بار

کریلا

مہمانوں کی جان گھر والوں کی شان کرے
چچہ بوڑھا ہر اک چاہے
ہر دل کا ارمان کرے
ہر بھری ہے رحمت اس کی
ہے گویا سلطان کرے
ہر پائی اس کا پہننا
دلکش عالی شان کرے
سردی کے امراض کو روکے
ذلت کا سامان کرے
گاہر گھر کی عزت ہے تو
ہے مرد میدان کرے
ہمت دیکھو تنہا روکے
بادی کا طوقان کرے
شوگر سے چھکارا پائے
جو کھائے انسان کرے
فالج، نفرس، وجع مفاصل
سب کا دشمن جان کرے
قاتل دیبا، مسہل غلغ
صحت شفا کی کان کرے
اطہر طبیب پاکیزہ ہے
میرے رب کی شان کرے

(حکیم محمد رمضان اطہر، فیصل آباد)

کلوچی

محمد حامد خان

کلوچی زمانہ قدیم سے اچار ڈالنے اور پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی آئی ہے۔ آریو پیک طب میں ”کرشن جیرک“ اور کالی جیری کے ناموں سے بیان کی گئی ہے۔ انگریزی نام کا معنی کالا زہرہ ہے۔ حالانکہ زہرہ بالکل مختلف چیز ہے۔ کلوچی کا پودا جھاڑیوں کی مانند تقریباً آدھ میٹر اونچا ہوتا ہے جس کو نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ یہ پودا اصل میں ترکی اور اٹلی میں ہوتا تھا۔ جہاں سے سکما نے افادیت کی بناء پر حاصل کر کے برصغیر میں کاشت کیا۔ یہ خورد رو بھی ہوتا ہے اور اس کی کاشت کرنے والی اقسام بھی ہیں۔ پنجاب میں اسے بیاز کے بیج سمجھا جاتا ہے جو کہ غلط ہے اس کے بیج کھونے خوشبو میں تیز ذائقہ میں تیز اور کاغذ کے لفافہ میں رکھیں تو اس پر تیل کے سے دھبے لگ جاتے ہیں۔ یونانی اور رومی اطباء اس کے طبی فوائد سے آشنا تھے اور جالینوس کے متعدد نسخوں میں کلوچی کو شہد یا سرکہ میں ملا کر استعمال کیا گیا ہے۔ یہ مفروضہ درست نہیں کہ عرب اطباء نے اس کا استعمال یونانیوں سے سیکھا کیونکہ مشرق وسطیٰ کے اطباء نے اسلام کی آمد سے پہلے اس کا کہیں ذکر نہیں کیا اس کا استعمال اسلام کی آمد کے بعد شروع ہوا کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے شفاء کا مظہر قرار دیا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ بیان کرتے ہیں:

”میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفا ہے اور کالے دانے شویتر ہے۔“

(بخاری، مسلم ابن ماجہ، مسند احمد)

سالم بن عبد اللہ اپنے والد محترم حضرت عبد اللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کرو کہ ان میں موت کے

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

حدت سے ہوں یا بروقت سے، یکساں مفید ہے۔

ذہن کھینچتے ہیں کہ کلچرل جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ یعنی سدہ کو دور کرنی ہے۔ تھیری مادہ کو خارج کرتی ہے۔ معدہ کو مضبوط کرتی ہے۔ جنش، دودھ اور پیشاب لاتی ہے اگر اسے نہیں کر سرکرم میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے اور پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کو گرم کر کے سوگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔

اگر اس کا تیل نکال کر گج پر لگایا جائے تو بال آگ آتے ہیں اور بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ اس کا نصف چھپیں کر پانی کے ساتھ پیئے۔ دمہ میں مفید ہے اور بھر کے زہر کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

کلچرل گٹار کھانے سے باؤلے کتے کے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اس کا دھواں سانس کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔ روٹی کے ساتھ کھیں تو پیٹ میں ہوا نہیں بھرتی۔ زکام، فالج، لقوہ درد، شیشہ، نسیان، پکڑوں اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا علم وسیع اور وحی الہی پر مبنی رہا ہے۔ انہوں نے جب اسے شفاء کا مظاہر قرار دیا ہے تو اس کے فوائد کی فہرست صفحہ قرطاس میں احاطہ کر لیا جانا ممکن نہیں۔

کلچرل کی حیثیت پر ابن القیم کہتے ہیں الحرقی نے حضرت امام حسن کی سند سے اسے خردل قرار دیا ہے۔ (خردل کو ہمارے یہاں اسی کہتے ہیں جو کہ بالکل مختلف چیز ہے) الہودی نے اسے اسحبد الخضر اقرار دیا ہے لیکن یہ شیزہ ہے اور اس میں کوئی مضابط نہیں۔ یہ لفظ کو دور کرتی ہے پیٹ سے چرنے کیڑے نکال دیتی ہے بخار اتارتی ہے، بطن نکالتی ہے، رکاوٹیں کھولتی ہے، معدہ اور لہجہ کی ربطتوں کو اعتدال پر لاتی ہے۔ یہ بات ذیابطس کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

اگر اسے نہیں کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردوں اور مٹانہ سے پھری نکال دیتی ہے۔ اس کے اضافی فوائد میں دودھ جنسی اور پیشاب کو کھول کر لانا بھی شامل ہے۔ زکام میں اس کا سوگھنا اور پینا مفید ہے۔ اس کے جع نہیں کر دودھ میں ملا کر پیئے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج دور ہو جاتے ہیں۔ صدقین کہتے ہیں کہ اسے ٹھنڈے پانی کے ساتھ جین کر پیئے۔ باؤلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے جوشاندہ کو پیئے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے اور بواسیر کے کانے کا زہر خاص طور پر بھڑکا زائل ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں نے اسے اسباب زہر سے بھی تریاق قرار دیا ہے۔

علاوہ ہر بیماری سے شفاء ہے۔

بہی روایت مسند احمد میں حضرت عائشہؓ سے ابن الجوزی اور ترمذی میں ابو ہریرہؓ سے مذکور ہے۔

حضرت بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا..... ”شیزہ موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔“

ای قسم کی ایک ہی روایت عبداللہ بن بریدہ اپنے والد سے کلچرل کی تعریف میں بیان کرتے ہیں جسے مسند احمد نے بیان کیا۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا..... ”بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلچرل مفید نہ ہو۔“

کتب سیرت میں مذکور ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم خود بھی طبی ضروریات کے لئے کبھی کبھی کلچرل کھایا کرتے تھے مگر وہ اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرماتے تھے۔

خالد بن سعد بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا وہ راست میں بیمار ہو گئے ہماری ملاقات کو ابن ابی شیبہ (حضرت عائشہؓ کے بیٹے) تشریف لائے۔ مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلچرل کے پانچ سات دانے لے کر ان کو پیں لو پھر انہیں زجوں کے تیل میں ملا کر ناک کے دونوں طرف ڈالو کیونکہ ہمیں حضرت عائشہؓ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے کہ ان کا لے دانوں میں ہر بیماری سے شفاء ہے مگر سام سے۔ میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے انہوں نے کہا۔ موت!

اس علاج سے غالب بن بن ابجر تندرست ہو گئے۔

محمد ثنن کے مشاہدات:

عربی میں جسے حصہ السواء کہتے ہیں فارسی میں وہ شیزہ ہے۔ محدث عبداللطیف نے زیرہ سیاہ قرار دیا اور اس کو ”الکون الہندی“ کا اضافی نام دیا ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے ہر بیماری کی دوا قرار دیا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے متعدد مقامات پر ایسی خوش خیریاں عطا کی ہیں جیسے صبح بھجور کھانے والا زہر سے محفوظ رہتا ہے یا سناہ اور مسنونہ میں بھی ہر بیماری سے شفاء ہے۔ ان کے یہ ارشادات معجزات نبوت میں سے ہیں۔ اسی بناء پر کلچرل اس امر میں یکساں ہے کہ وہ بیماریاں خواہ

جاتے ہیں۔ پانی میں کلوئی ملا کر لیپ کرنے سے چھپ جاتی رہتی ہے۔

کیساوی ہیٹ:

کلوئی کے بچوں میں دوسم کے تھل ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو اُڑ جانے والا ہوتا ہے اور دوسرا گاڑھا۔ فرازی تھل 15 فیصدی جبکہ گاڑھا تھل 37.5 فیصد ہوتا ہے اس کے علاوہ البیوکن' مٹھاس' لیمد' ایلوز' نامیاتی' تیزاب اور گلوکوسائیز Melanthin Metarbin کے علاوہ کڑواہٹ والے عناصر پائے جاتے ہیں اس میں پایا جانے والا گلوکوسائیز کیسیائی اثرات رکھتا ہے۔ اس لئے کلوئی کو زیادہ مقدار میں مسلسل کھانا تکلیف کا باعث ہو سکتا ہے۔

جدید مشاہدات:

اطباء نے ابتدائی سے اسے امراض البطن میں بڑے اہتمام سے استعمال کیا ہے کیونکہ وہ اسے زیرہ کی قسم سمجھے رہے ہیں۔ چالیسوں کو پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں بڑا مددگار تھا۔ اس کا تجربہ نرس کلوئی کو شہد میں ملا کر دیتا تھا۔ اتفاق سے یہ ایک ایسی ترکیب ہے کہ اسے پیٹ کی بیماریوں کے علاوہ سانس کی کھٹن' بھری خرابی' پھوڑے پھینسیوں اور اعصابی تکلیف میں بڑے اہتمام کے ساتھ دیا جا سکتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے ہر بیماری میں شفاء قرار دیا ہے۔ اس اصول کو سامنے رکھ کر ذیابیطس کے مریضوں کو تین حصہ کلوئی اور ایک حصہ کاسنی کے سچ ملا کر ناشتہ کے بعد ایک چھوٹا پیچ دیا گیا۔ ایک ہفتہ میں خون میں گلوکز کی مقدار کم ہو گئی۔ پیٹاب میں شکر ختم ہو گئی۔ تب تک چار ہزار مریضوں پر یہ علاج نہایت اچھے نتائج کے ساتھ استعمال کیا جا چکا ہے لیکن ذیابیطس کے لئے اسے مکمل شفاء قرار دینا ابھی قبل از وقت ہے۔ مزید مشاہدہ کی ضرورت موجود ہے۔ اس کے بچوں کو دودھ اتارنے جنس کا خون بڑھانے اور پیٹاب لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یورپ میں درد سے جیس آئے کے لئے یہ مشہور دوائی ہے۔ زیادہ مقدار میں دینے سے اسقاط کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

پیٹ سے ہوا نکلنے اور بدبوی میں مفید ہے۔ کلوئی کے ساتھ قسط شیریں ہم وزن ملا کر ناشتہ اور رات کے کھانے کے بعد دیں تو پرانی پیچش علاوہ دم میں بھی مفید ہے۔ دمہ کے دمہ کے مریض جن پر دیگر ادویہ کا اثر نہیں ہو رہا تھا کلوئی کی آمیزش سے بہتر ہونے لگے۔ قسط شیریں جیسی کمزوری کے لئے اچھی دوائی ہے مگر بسا اوقات اس کا تھما اثر اتنا مفید

کلوئی کو سرکہ میں پکا کر گھٹیاں کرنے سے مسوڑھوں کی سوزش اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ اسے آنکھوں میں جیس کر ڈالنے سے موتیا گر ابداء میں ہو تو ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سرکہ اور کلوئی کا مرکب جلدی امراض' انگریز یا وغیرہ میں از حد مفید ہے۔ زیتون کے تیل میں کلوئی کو ابال کر چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے اس کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ مرکب ناک میں ڈالنا پرانے زکام میں مفید ہے۔

زخموں پر چھلکے آتے ہوں تو چند روز کلوئی اور تیل لگا لیں پھر کلوئی اور سرکہ لگانے سے جسم کے کسی بھی حصہ کے پھوڑے پھینسیاں ٹھیک ہو جاتے ہیں جلد کے داغ جاتے رہتے ہیں اور برص میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء قدیم کے مشاہدات:

سرد کھائی' درد سینہ' استفاء اور ریاتی قولنج میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو خارج کرتی ہے۔ اگر تے میں پیپ آتی ہو مٹی کے ساتھ تلی میں درم ہو اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو کلوئی سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پانی میں پکا کر شہد ملا کر پینے سے شٹانے کی بچتری نکل جاتی ہے۔ اسے نہار منہ روغن زیتون کے ساتھ کھایا جائے تو چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے اسے گرم کر کے سونگھنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

دیک ٹب میں بھی کلوئی مقبول ہے۔ ان کے مشاہدات میں یہ پیٹ اور معدہ کے ادوی کے درد دور کرتی ہے۔ بدبوی اور ضعف' ہضم کا علاج ہے۔ عورتوں کا دودھ بڑھاتی ہے۔ پھوڑوں کا علاج ہے۔ اس لئے حاملہ عورتوں کو نہ دینی چاہئے۔ اس کا تین ماشہ سفوف کھن میں ملا کر چٹانے سے بچنے بند ہو جاتی ہے۔ پیٹاب کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔

سرکہ اور صنوبر کی لکڑی کے برادہ کے ساتھ کلوئی کو ابال کر دانتوں پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے۔ سرکہ اور کلوئی لگانے سے سہہ بھڑ جاتے ہیں۔ کلوئی اور حب الرشاد کو ملا کر سرکہ میں ابال کر کھن پر لگانے سے بال آگ آتے ہیں۔ اس کے دھوئیں سے زہریلے کیزے بھاگ جاتے ہیں۔ اسے گرم کیزوں میں رکھیں تو ان کو کیز نہیں لگتا۔

کلوئی پانچی' گولکن' ہوا ہلدی جز' گندھک میں سے ہر ایک پانچ تولہ کو ناریل کے دو بوتل تیل میں جیس کر ڈال دیں۔ یہ بوتل سات دن تک دھوپ میں پڑی رہے۔ کبھی کبھی ملا تے ہیں پھر چھان کر تیل علیحدہ کر لیں۔ اس تیل کو لگانے سے اکثر جلدی بیماریاں اور برص ٹھیک ہو

نہیں ہوتا۔ ایسے میں اس کے ساتھ حب الرشاد اور کھجی کو شامل کیا گیا تو فائدہ جلد ہو گیا۔

کھجی کو قسط شیریں اور حب الرشاد میں ہم وزن ملا کر پینے کے بعد سرکہ میں حل کر اہال میں پھر چھان کر ادویہ کے چھوک نکال دیجئے۔ یہ لوشن جلدی امراض کے لئے از حد مفید ہے۔ اگرچہ جلد کے امراض کی ایک لمبی فہرست ہے اور ایسی کوئی دوائی موجود نہیں جو ہر ایک میں مفید ہو لیکن یہ نسخہ اکثر بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے۔

کھجی اور حب الرشاد کو ہم وزن ملا کر توے پر جلا کر اسے سرکہ میں حل کر کے مرہم بنائی گئی ہے مرہم برص کے داغوں پر لگانے سے داغ تین سے چار ماہ میں ٹھیک ہو گئے مگر اس کے ساتھ اسی نسخہ کو بھونے بغیر خالص صورت میں شہد کے شربت کے ساتھ مرہم کو ایک چمچہ روزانہ کھلایا گیا۔ برص وہ بیماری ہے جس کا عام حالات میں کوئی علاج نہیں مگر اس سے ٹھیک ہوئی۔ گرتے بالوں، بچنے پر بال اگانے اور خشکی، سکری کے علاج میں کھجی اور ہنڈیر کو سرکہ میں حل کر کے اگر سر پر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لئے لگایا جائے تو مفید ہے۔

ماہرین نے اسے قحہ درد شکم، قویح، استقاء، ضعف اعصاب، ضعف دماغ، نسیان، قالج اور رعشہ میں مفید قرار دیا ہے۔ پرانے حفاظ بچوں کو قرآن حفظ کراتے وقت یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے نہار منی کھجی کے چند دانے کھلاتے تھے۔

آج کل بازار میں کھجی کا تیل مل رہا ہے۔ لوگ اسے بڑے اعتقاد کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ کھجی میں دھسم کے تیل ہوتے ہیں ایک قسم اڑ جاتی ہے۔

بچوں میں موجود شفاہی اثرات کا کچھ حصہ کھلی یا چھوک میں رہ جاتا ہے اس لئے یہ امید نہیں کی جاسکتی کہ تیل میں وہ تمام فوائد ہوں گے جو بچوں میں ہوتے ہیں۔



One Urdu Forum . Com

کھجور پھلوں کی ملکہ

طابرش

کھجور گرم ممالک کی پیداوار ہے۔ سرزمین عرب کو قدرت نے اس بیٹھے اور غذایت سے بھر دیوے سے ملا لیا کیا ہے۔ اہل عرب کے تمدن میں کھجور مہمان نوازی کا اس طرح حصہ رہی ہے جس طرح عصر حاضر میں چائے۔ رمضان المبارک کے مہینے میں اظہاری کے اہتمام میں کھجوریں دسرخوان کی زینت بنائی جاتی ہیں۔ شرقی گھرانوں میں بیٹھے بچوانوں میں اس کا استعمال خشک میوے کے طور پر عام ہے۔ کھجور ہر اعتبار سے انسانی صحت و قوت کے لئے مفید ہے۔

کھجور کا درخت انسانی زندگی کی کئی بنیادی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ پاکستان کی نقد فصل ہے اور تہذیبی اعتبار سے نہایت منافع بخش ہے اس کی شاخیں جلانے کا کام آتی ہیں اور ان سے باز پکھنے، ہماڑو چٹائیاں، ٹوکریاں، مصلے، ٹوپیاں، رسیاں وغیرہ بنا کر فروخت کی جاتی ہیں۔ اس کا پان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے تنے سے شہتیر بنائے جاتے ہیں۔ ٹھٹھایاں اور کپا پھل جسے فام نہ زبان میں کھجی کہتے ہیں، ہیمیز، بکری اوفٹ، گائے اور گھوڑوں کی خوراک کے طور پر کام میں لایا جاتا ہے۔

محمد بن قاسم کی آمد کے ساتھ ہی کھجور برصغیر پاک و ہند میں متعارف ہوئی مگر یونانی مؤرخین Arrian اور Starbo کے مطابق 326 قبل مسیح میں جب سکندر اعظم کا گزر کران کے مقام سے ہوا تو یہاں کھجور کے درخت موجود تھے۔ کھجور کا اصل وطن خلیج فارس کے نواحی علاقے ایران عراق، عرب اور افریقہ تصور کئے جاتے ہیں۔ منطقہ حارہ اور اس سے ملحقہ علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ برصغیر میں اس کی سات اقسام کا ذکر ملتا ہے۔ عرب ممالک میں بھی اس کی درجنوں اقسام معروف ہیں جو رگت، ذائقہ اور حجم کی طرح تاخیر میں بھی منفرد ہیں۔ برنی، حادی، کلہ، شلی، عودہ وغیرہ مشہور اقسام ہیں۔

لنٹینس نے اس کا نباتاتی نام Phoenix Dactylifera دیا۔ انگریزی میں

6.3 مائیکرو لی گرام نوٹ کی گئی۔

کھجور میں سب سے اعلیٰ کھجور

حضرت ارفع بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ بھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد دونوں جنت سے آئے ہیں۔

کھجور بطور گھٹی

حضرت اسماء بنت ابوبکر سے روایت ہے کہ جب ان کے ہاں عبداللہ بن زبیر پیدا ہوئے تو آپ انہیں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس لے گئیں اور ان کی گود میں ڈال دیا تو آپ نے کھجور منگوا کر اپنے منہ میں چھپایا اور پھر انہاں لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر تالو سے لگایا اور بچے کے لئے برکت کی دعا کی۔ یہ پہلا بچہ تھا جو مسلمان پیدا ہوا۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ کھجور نوزائیدہ بچے کے لئے بہترین گھٹی ہے۔

تریاق زہر

ایک روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ جس نے صبح سات کھجوریں کھائیں وہ شام تک اور جس نے شام کو کھائیں وہ صبح تک محفوظ رہے گا۔

عام جسمانی کمزوری

جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے خشک کھجور کو پش کر اس میں ہم وزن بادام بھی دانی پستہ فطرل سوئے ملا کر دینا مفید ہوتا ہے۔ نیز کھجور کھانے سے بغل نکلتی ہے اور طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے۔ اگر کھجور کو نہار منہ کھایا جائے تو پیٹ کے کڑے مارتی ہے۔

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر نہیں دفعہ آیا ہے۔ اس سے اس کی افادیت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ان کا ذکر سورۃ اور جس آیت میں آیا ہے ان کے نام اور آیات نمبر یہ ہیں:

سورۃ بقرہ آیت نمبر 266 'سورۃ الانعام آیت 299 'سورۃ الانعام آیت 142 'سورۃ الرعد آیت 4 'سورۃ النحل آیات 10' 11' 67 'سورۃ بنی اسرائیل آیت نمبر 90' 91 'سورۃ الکہف آیت 32 'سورۃ مریم آیت 25 'سورۃ طہ آیت نمبر 71 'سورۃ اشعرا آیت 148 'سورۃ یونس آیت نمبر 33 '35 'سورۃ ق آیت 10 'سورۃ القمر آیت نمبر 10 'سورۃ الرحمن 10' 11' 69

Date فارسی میں خرما عربی میں خرما ہندی میں کھجور کہتے ہیں۔ اس کا شمار نباتی خاندان Palmae میں ہوتا ہے۔ درخت کی بلندی میں سے پینتیس میٹر ہوتی ہے جس میں تین سے چار میٹر لمبی اور میں سے پچیس سینٹی میٹر چوڑی ڈالیاں نکلتی ہیں۔ پھل دو سے تین سینٹی میٹر لمبے نارنجی پیلے یا بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ خشک ہو کر بھجور کی دار اور سخت ہو جاتے ہیں۔ بیج آدھے سے ایک سینٹی میٹر لمبے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں جن کے درمیان میں نالی سی بنی ہوتی ہے۔ درخت پر پھول مئی اور جون کے مہینوں میں آتے ہیں۔

کھجور کے طبی خواص

کھجور کا مزاج گرم و جبہ اول اور خشک درجہ اول ہے۔ اس کے پتے 'جز' پھول 'بیج' گوند اور پھل دوا استعمال ہیں۔ پھل کا ذائقہ نہایت می شیریں ہوتا ہے اور بطور دوا مقدار خوراک پانچ تا سات دانے (بیج نکال کر) اس کی مصلح آب نارود سکھیں اور بدل کشمش ہے۔

مفرح و مقوی قلب مقوی اعصاب و دماغ مقوی معدہ و بکتر مزج بلغم مطہف 'کا سر ریاح' باضم حاسب اور تریاق (Antidote) بھی بتایا گیا ہے۔ اس کا گوند اسہال میں مفید ہے۔

کیمیائی تجزیہ

کھجور میں مندرجہ ذیل کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں:

- 1- رطوبت 15.2 فیصد فاسفورس 0.05 فیصد
- 2- لہیات 2.5 فیصد حیاتین الف 44.0 یونٹ
- 3- پٹائی 0.4 فیصد حیاتین ج 3.0 فی گرام
- 4- نشاستہ 75.8 فیصد تھامین 0.11 فیصد
- 5- معدنی..... رائبو فلاوین 0.25 فیصد
- 6- نیکوٹک 2.1 فی گرام نیکوٹک.....
- 7- کیکشیم 0.12 فیصد البیڑ 0.9 فیصد
- 8- لوہا 7.3 فیصد ریشہ 2.9 فیصد

خشک کھجوروں کے نمونے میں فی سوگرام مندرجہ ذیل معدنی اجزاء پائے گئے:

پوٹاشیم 754 فی گرام کیکشیم 67.9 فی گرام کیکشیم 57.5 فی گرام لوہا 1.61 فی گرام تانبا 0.21 فی گرام فاسفورس 63.8 فی گرام گندھک 51.0 فی گرام ہست آرسک اور آیزین

اور 68، سورۃ الحاحۃ 7، 6، سورۃ یحس 32، 24۔ اس کے علاوہ زبور اور انجیل شریف میں بھی 48 بار کھجور کا ذکر ملتا ہے۔

مصلح جگر

کھجور کو اگر پانی میں بھگو کر چھ گھنٹے بعد صرف پانی ہی پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتی ہے اور طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرائی کو دور کرتی ہے۔

دافع قبض

یہ قبض کو دور کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ پیشاب آور بھی ہے اس کے لئے سب سے بہترین طریقہ سنس کے مطابق روٹی کے ساتھ کھانا ہے۔

فرخانی رزق

حدیث ہے کہ ”حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جس گھر میں کھجور ہوگی اس گھر والے بکلی بھوکے نہیں سوئیں گے۔“

نکستہ بادام و کھجور

مغز بادام دو تو لے اور کھجور دو تو لے یا پھر جتنی کھجوریں ہوں ان کے اندر سے کھٹکی نکال کر مغز بادام بھر لیں اور استعمال میں لائیں جس کا کل وزن چار تو لے سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ اس کے بعد ایک کپ نیم گرم دودھ چٹا ضروری ہے۔ گرمے اور کر کو طاقت ملے گی۔ نیز باہ کی مٹی کے لئے اکثیر ہے۔ کھجور سادہ بھی قوت باہ کو مضبوط کرتی ہے، معجون آور درخما اس کا مشہور مرکب ہے۔

خون کا بنک

کھجور میں فولاد اور حیاتین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجڑا خون میں یہ آسانی جذب ہو جاتا ہے۔ اور جسم میں خون کی افزائش کو تحریک دیتے ہیں چنانچہ اس کے استعمال سے عمرۃ الدم (ہیملوگن) کی مقدار اور سرخ خلیات (R.B.C) کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھجور پر 1927ء میں کولمبیا کے مقام پر ایک کانفرنس منعقد کی گئی جہاں ماہرین نے یہ بات تسلیم کی کہ ”کھجور واقعتاً خون پیدا کرنے کا بنک ہے“۔ یہ خون کی کمی کو پورا کرنے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔

کولیٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے

کھجور کے استعمال سے خون میں لیڈول کی مقدار متوازن رہتی ہے۔ خون کے اند۔

مجموع ذرات نہیں بنے پاتے۔ کھجور میں موجود معدنی نمکیات جسم میں تیزابی مادوں کو بڑھنے نہیں دیتے اور ان میں توازن قائم رکھتے ہیں۔ خصوصاً ایام زوجگی اور رضاعت کے دوران عموماً خواتین میں قلت خون کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس میں یا دوسرے اسباب کے نتیجے میں پیدا ہونے والے انیمیا Anaemia میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مرض اسکروئی میں فائدہ مند ہے۔ اس کی جلی ہوئی گٹھلیوں کا سفوف بہتا ہو خون بھی بند کر دیتا ہے۔

”دل کی دوست“

حکرت قلب کو متوازن رکھنے میں معدنی نمکیات کا بڑا دخل ہے۔ جب خون میں کلیاتیم کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے تو حرکت انقباض اور حرکت انبساط فوری طور پر متاثر ہوتی ہیں۔ معتدین کی رپے میں کھجور کے سات دانوں (خصوصاً نجوہ) میں بارہ سو لی گرام کلیتیم ہوتا ہے۔ جو ایک شخص کی روزمرہ جسمانی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔ کھجور کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔ اس میں موجود ہیز آرسنک وضع القلب کے لئے مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ کھجور (نجوہ) درد دل کے لئے مفید ہے۔ دل کے عوارض کے باعث جو تریل Oedema واقع ہوتا ہے کھجور کے استعمال سے رفع ہو جاتا ہے۔ اس کا رس مفرغ قلب ہے اور ضعف دوران خون میں مفید ہے۔

اعصابی طاقت کا سرچشمہ

کھجور دماغی و اعصابی کام کرنے والوں کے لئے مکمل دوا ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات لحمیات اور حیاتین اعصاب کو تقویت دیتے ہیں۔ چنانچہ اعصابی امراض مثلاً ریشہ لقوۃ قانچ اور شدید امراض کے بعد کی کمزوری اور قناعت میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مقوی دماغ ہے اور حافظہ کو قوی کرتی ہے۔ ازالہ درد سر کے لئے بھی مفید ہے۔

نظام تنفس پر کھجور کے اثرات

کھجور کے معدنی نمکیات ہوائی تالیوں کی رطوبت کی تروش کو زیادہ کرتے ہیں؛ بلغم کے اخراج میں مددگار ہیں۔ کھجور میں موجود گھلک جراثیم کی سرایتوں کے خلاف موثر دوا ہے۔ حیاتین الف اور ج پیچیردوں کے فعل کو تقویت دیتے ہیں اور متعدی امراض (منوبیا) زکام، انفلونزا، کالی کھاسی اور دق وغیرہ کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کھجور اور ادوک کو پان میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھاسی اور دمہ کے مرض میں

بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ایونیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ حضور ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ میرے نزدیک مخصوص ایام کی شدت اور درد کے لئے (پکی کھجور) سے بہتر کوئی چیز نہیں۔“

کھجور اور نظام عظام

کلیشیم اور فاسفورس کی کمی اور ناقص استحالہ سے ہڈیوں کے امراض بچوں میں مرض کساج یا سکھا پن (Rickets) اور بڑوں میں اوسٹو ملیشیا (Osteomalacia) رونما ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ہڈیاں پختی اور دانتوں میں سوراج ہو جاتے ہیں۔ کھجور ہڈیوں میں ٹھٹے کی نشوونما اور افزائش کو تحریک دیتی ہے شاید یہی وجہ ہے کہ نخلستانی باشندے قوی جیکل مضبوط اور لمبے تر گئے ہوتے ہیں۔

کھجور اور نظام غدود

کھجور کی کچھ نامعلوم رطوبتوں کا اثر جسم کے غدہ جار الدر قیہ (Para Thyroid Gland) ضرور ہوتا ہے۔ جب یہ غدود کسی وجہ سے ضرورت سے کم مقدار میں اپنی رطوبت خون میں شامل کرتے ہیں تو خون میں کلیشیم کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے اور کلیشیم کی قلت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھجور کا استعمال کلیشیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ نیز غدود کے افعال کو تقویت دیتا ہے۔ کھجور میں موجود ہیز آرسک جو مکمل مقدار میں پایا جاتا ہے پینے کے غدود کو تحریک دیتا ہے۔ فوق بخاروں میں کھجور کے استعمال کو مفید بتایا گیا ہے۔ یہ پینے کے ذریعہ سے جسم کے غلیظ مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

کھجور میں شکر اور مقدار میں پائی جاتی ہے۔ جگر اس کو گلیکوجن (Glycogen) میں تبدیل کر دیتا ہے جو بوقت ضرورت جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لئے استعمال میں آتی ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کو تقویت ملتی ہے اور معزرا سے پیدا ہونے والے عوارض کو فائدہ ہوتا ہے۔ برکان میں اس کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

کھجور دودھ پیدا کرنے والے غدود (Mammary Glands) کو تحریک دیتی ہے عورتوں میں دودھ کی پیدائش کلیشیم کی مرہون منت ہوتی ہے۔ اگر کھجور کے ہمراہ دودھ استعمال کیا جائے تو خواتین میں دودھ کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ہماری جلد اور کھجور

کھجور میں موجود پروٹین جلد کو تقویت دیتی ہے۔ اس کی رنگت کو صاف کر کے جلد میں

تحفیف ہوتی ہے۔

نظام انہضام اور کھجور

نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ پھل ہونے کی وجہ سے لعاب دہن کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے جو نشاستہ کے اجزاء کو مالٹوز (Maltose) میں تبدیل کرتا ہے۔ کھجور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اس کی جڑ کی سواک سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ جب کہ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتے ہیں۔ کھجور کے معدنی نمکیات معدے کی تیزابیت معتدل (Neutralize) کرتے ہیں۔ چنانچہ بدبشمی سینے کی طعن اور دیگر عوامل جو تیزابیت کی زیادتی کے باعث رونما ہوتے ہیں فائدہ پہنچتا ہے۔ اعصاب معدہ پر مسکن تاثیر کے نتیجے میں تے درد معدہ اور تھاکہ کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور ضعف اشتہا کو فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور کے اجزاء اپنے میکانیکی فعل سے آنتوں کی بلغمی تھلیوں پر اور غیر اختیاری عضلات پر مسکن تاثر ڈالتے ہیں چنانچہ آنتوں کی رطوبت کی تراوش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور غیر اختیاری عضلات کے تناؤ (Spasm) میں جو سوجش یا تنگی کیفیت کا نتیجہ ہوا ڈیولیک پن پیدا ہو جاتا ہے لہذا اس کے استعمال سے چشمہ اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور درد قویج کو فائدہ ہوتا ہے۔ حدیث پاک میں حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ کھجور کھانے والا انسان قویج کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ قدرتی حائین کے ذریعہ سے آنتوں میں غذائی اجزاء کے انجذاب کی صلاحیت کو تقویت ملتی ہے چنانچہ کھجور کے استعمال سے مرض نگر قویج کو فائدہ پہنچتا ہے۔

اس امر میں شبہ نہیں کہ کھجور پیٹ کے کیکڑے مارنے میں انتہائی نافع ہے یہ بات مصدقہ ہے کہ چالیس دن سات دانے کھجور استعمال کرنے سے پیٹ کے ہر اقسام کیکڑے مر جاتے ہیں حضور کا ارشاد گرامی ہے کہ ”علی الصبح کھجور کھانے سے پیٹ کے کیکڑے مر جاتے ہیں“ نیز کھجور فاسد مادوں کے اخراج میں تیز بہفد ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات پیشاب کی تراوش کو زیادہ کرتے ہیں اور اعضائے بول کی غشائے خالص پر مسکن تاثیر ڈالتے ہیں۔ کھجور مدر بول ہونے کے باعث پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ مرض نفرس ریگ گردہ مثانہ اور درد گردہ و مثانہ کو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

زچہ بچہ کے لئے نعمت

ذبح حمل کے وقت درد زچہ کی تکلیف میں زچہ کو پانچ یا سات دانے کھجور کھلانے سے

چلک پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ کھجور کا استعمال جسم کی خوبصورتی اور کشش میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے بیج کا مرہم جلد کے ذمہ مند بن کر رہتا ہے۔ سوزش کو رفع کرتا ہے اور بواسیر میں مفید بتایا گیا ہے۔ مرض جذام میں اس کی سفارش کی جاتی ہے۔

مجموعی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات

کھجور درحقیقت پھلوں کی ملکہ اور انمول غذا ہے۔ اس کے تمام اجزاء جسم کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سوگرم کھجور سے تقریباً تین سو پچاس حرارے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ کھجور جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لئے لا جواب ہے اس کے لمبیاتی اجزاء جسم کو سسٹول اور توانا بناتے ہیں چنانچہ اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے اور جسم فرم ہوتا ہے۔ سخت کمزوری و قناعت میں کھجور میں موجود شکر جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہے اور تقویت پہنچاتی ہے۔ کھجور کے معدنی نمکیات جسم کے رقیق مادوں کے دباؤ کو درست رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور رطوبات کی آدورفت میں مددگار پائے گئے ہیں۔ جراثیم الف اور ذریعہ کے شکک اور زخمی ہو جانے کے لئے مفید ہے ان سے لیسارت کو تقویت پہنچتی ہے۔

کیمیائی ساخت اور فوائد

کھجور کی کیمیائی ساخت میں کالشیئم اور پوٹاشیم کثیر مقدار میں ہے جو بطور علاج زہر نہایت ہی مفید ہے۔ کالشیئم اپنے مکانیکی عمل کے ذریعے سے آکزیلیک ایسڈ (تزش زہر) کو غیر مطلق آکزیلیکس میں تبدیل کرتا ہے اور پوٹاشیم اپنے اثر سے زہر کو ہاتوں میں نفوذ پذیر نہیں ہونے دیتا۔ کھجور جلیسرین Galactose کی تیاری میں مدد معاون ثابت ہوتی ہے اور زہریلے اثرات کی مدافعت کا سبب بنتی ہے۔ کھجور الکھل کے کسی اثرات کو کبھی زائل کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور میں موجود پروٹینی اجزاء جسم میں Antibodies پیدا کرنے کے ضامن ہیں جو جسم کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

مقدار خوراک

ہر شے کی زیادتی بُری ہے۔ چاہے وہ کتنی بھی مفید کیوں نہ ہو۔ خیال رہے کھجور کی ایک وقت میں مقدار خوراک زیادہ سے زیادہ ایک پاؤ ہونا چاہئے۔ اس کے کئی فائدے ہیں لیکن ضرورت سے زیادہ کھانا مضری ہو سکتا ہے۔

کھجور

محسن فارانی

سورہ مریم میں بیان کیا گیا ہے:

”اور زنجبکی کی تکلیف نے اسے کھجور کے ایک درخت کے نیچے پہنچا دیا۔ وہ کہنے لگی: ”کاش میں اس سے پہلے ہی مر جاتی اور میرا نام و نشان نہ رہتا۔“ فرشتے نے پائنتی سے اسے پکار کر کہا: ”غم نہ کر۔ تیرے رب نے تیرے نیچے ایک چشمہ رواں کر دیا ہے۔ اور تو ذرا کھجور کے اس درخت کے سنے کو بلا تیرے اوپر تازہ کھجوریں ٹپک پڑیں گی۔ پس تو کھا اور پی اور اپنی آنکھیں شہزی کر۔ پھر اگر کوئی آدمی تجھے نظر آئے تو اس سے کہہ دے کہ میں نے رحمن کے لیے روزے کی نذر مانی ہے اس لیے آج میں کسی سے کام نہیں کروں گی۔“ ان آیات میں حضرت مریم مقدسہ علیہا السلام کے بطن سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کا واقعہ مذکور ہوا ہے۔ حضرت مریم وہاں بے یارہ مددگار تھیں اور ان کے زنجبکی کی تکلیف سے گزرنے کے بعد اللہ تعالیٰ نے ان کے لیے چشمے کا منشا پانی اور تازہ کھجوریں فرما کر دیں تاکہ ان کی کوکھ سے کوئی پانی نہ بھال ہو سکے۔ اس سے کھجور کی تغذیہ بخش افادیت واضح ہوتی ہے۔ قرآن مجید میں کئی جگہ جہاں باری تعالیٰ کے پیدا کیے ہوئے پھلوں اور دیگر نعمتوں کا ذکر ہے وہاں ”فصل“ اور ”فصل“ کے الفاظ کھجور کی اہمیت کو ظاہر کرتے ہیں۔

احادیث میں کھجور کی فضیلت

علامہ ترمذی نے لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپؐ کے اصحابؓ اکثر فائے سے رہتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کبھی کھجوروں پر گزارا کرتے اور کبھی صرف پانی پر اکتفا فرماتے۔ ایک روایت میں ہے کہ ایک ایک مہینہ کا شانہ نبوی میں چلوں جلتا تھا رونی اور سالن چکے کی نوبت نہیں آتی تھی اور کھجور اور پانی پر گزارہ ہوتا تھا۔

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

اور گھٹلی چھوٹی ہوتی ہے۔

غازی محمد بن قاسم نے اسلامی لشکر کی قیادت کرتے ہوئے 712ء میں سندھ فتح کیا اور اگلے سال ملتان خلافت اسلامیہ کا حصہ بن گیا۔ اسلامی لشکر کے ساتھ بطور غذا کھجور کے پورے ہوتے تھے اور مسلمان جہاں پہنچتے وہاں کھجور کی گھٹلیاں بکھر جاتیں چنانچہ سندھ اور جنوبی پنجاب میں جہاں جہاں آج کھجوروں کے جھنڈ نظر آتے ہیں وہ انہی عرب مسلمانوں کی چھوڑی ہوئی گھٹلیوں کا نتیجہ ہیں۔

کھجور کی طبی افادیت

حکیم طارق محمود فحاشی لکھتے ہیں: ”راقم کو سنے سے کم و بیش ساڑھے تین سو کلو میٹر دور ایران کی سرحد پر غار مان گیا۔ وہاں ہر طرف کھجور ہی کے درخت تھے۔ معلوم ہوا کچھ عرصہ پہلے تک یہاں کے لوگ صرف کھجور اور پانی پر گزارا کرتے تھے۔ وہاں بہت اعلیٰ قسم کی کھجور دیکھی۔ میں نے اس کا شربت بھی پیا جو کہ سب سے بہتر۔“

ایک طبیب کا قول ہے: ”مردنمذہب چیزیں استعمال کرے تو کبھی بوڑھا نہ ہوگا۔ وہ ہیں: کھجور، بھنے ہوئے پنیر اور کپکپے ہوئے سیر۔“ اگر دیکھا جائے تو آج کل ہم جو بھی چیز بطور غذا استعمال کرتے ہیں اس میں کھاد اور کیمیائی اجزاء کی آمیزش ضرور ہوتی ہے۔ لیکن کھجور ان سے پاک ہے۔ کھجور کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو گردوں، مٹانے اور پتے میں پھری بننے کے عمل کو روکتے ہیں۔ جیسا کہ حدیث بیان ہوئی ہے دل کے دورے میں مجوہ کھجور گھٹلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے۔ اس غرض کے لیے دوسری کھجوریں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں مگر ان کا عرصہ استعمال طویل ہونا چاہئے۔ چونکہ کھجور پھلوں کی سوزش دور کرتی ہے اس لیے بلغمی دسے کے لئے بہت مفید ہے۔

کھجور دودھ میں پکا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے اور ایک وقت میں ساڑھے گرام سے زیادہ استعمال نہ کی جائیں۔ سروپوں میں رات سو تے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے یہ دل و دماغ کو بے مثال طاقت دیتی ہے۔ یہ قوت بڑھاتی اور اعصابی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ اگر کبھی کوئی کھجوروں کو پانی میں بھگو کر ان کا پانی پیا جائے تو پیچش اور اسہال رک جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدے اور آنتوں کے زخموں اور معدے کی سوزش کے لیے کھجور کا پانی پینا بہت مفید ہے۔

کھجور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی من پسند غذا تھی۔ صحابہ کرامؓ اسے کھا کر جہاد کرتے تھے اور ایک آدمی سینکڑوں پر غائب آتا تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان کرتی ہیں کہ میری والدہ مجھے مونا کرنے کے لیے بہت علاج کرواتیں رہیں۔ وہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں جاؤں تو موٹی ہوں لیکن ان تمام دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہوا حتیٰ کہ میں نے تازہ کچی ہوئی کھجوریں اور کھیر سے کھائے۔ ان سے میں نہایت خوبصورت جسم والی اور موٹی ہو گئی (بخاری - مسلم) حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”صبح نہار مذہ کھجور کھایا کرو۔ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔“

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔“

حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”رات کا کھانا ضرور کھاؤ، چوتھیں معمولی قسم کی کھجور کی ایک ٹہنی میسر ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کر دینے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔“ اور حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں بیٹھے تھے کہ کھجوروں کا ایک گاجھا آیا۔ آپؐ نے ہم سے فرمایا ”دروغوں میں سے ایک درخت ایسا ہے جسے اللہ تعالیٰ نے ایسے برکت دی ہے جیسے وہ مسلمان ہے۔“ پھر حضورؐ نے خود ہی فرمایا: ”یہ کھجور کا درخت ہے۔“

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”عظیم کھجور مجھ میں ہر بیماری کی شفا ہے۔ اگر اسے نہار مذہ کھایا جائے تو زہروں سے تریاق ہے۔“ یہ کھجور درمیانے حجم اور سیاسی مائل رنگ کی اور ذائقے میں بڑی لذیذ ہوتی ہے۔ فاتح عراق و فارس حضرت سعدؓ بن ابی وقاصؓ بیمار ہوئے تو نبی اکرمؐ تکلف تشریف لائے۔ آپؐ نے دست مبارک حضرت سعدؓ کے شانوں کے درمیان رکھا اور فرمایا: ”اسے دل کا دورہ پڑا ہے۔ اس کو حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو نفیقیت میں مطلب کرتا ہے۔ طبیب کو چاہئے کہ مدینہ کی سات مجوہ کھجوریں گھٹلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔“ حضرت سعدؓ کے لیے یہ علاج تیر ہفتہ ثابت ہوا۔ وہ وہاں شفا پا ہو گئے۔ انہوں نے عراق اور فارس کی فتوحات میں عساکر اسلامی کی قیادت گھوڑے کی پیٹھ پر کی۔

برنی کھجور کی بھی بہت تشریف آتی ہے۔ حضرت ابوسعید خدریؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے۔ وہ روگ دور کرتی ہے اور اس میں کوئی روگ نہیں۔“ برنی کھجور سے رنگ کی ہوتی ہے۔ گودا اور محاسن زیادہ حجم بڑا

کھجور سے روزہ کھولنا سنت ہے۔ رمضان میں مسلمان کھجوریں خرید کر خود روزہ کھولتے ہیں اور دوسروں کا بھی کھلاتے ہیں۔ مسجد نبوی میں رمضان المبارک میں ہر قسم کی کھجوریں دکھائی دیتی ہیں اور حرم کعبہ میں انواع و اقسام کی کھجوروں اور آب زم زم سے روزہ کھولنے کا لطف ہی اور ہے۔ حرم شریف کے باہر لوگ کھجوروں کے ڈبے خرید کر کھیل کے لیے دیتے ہیں جو فوراً ہی بٹ جاتے ہیں۔

راقم کھجور کھپنی کی جگہ ناشتے میں اور رات کو دودھ کے ساتھ استعمال کرتا ہے۔ یہ قیض کا تیز بہدف علاج ہے۔ صبح دلیہ یا سویاں پکاتے وقت ان میں دس بارہ کھجوریں ڈال دی جاتی ہیں۔ پک جائیں تو مناسب بھی ڈالنے سے لذیذ اور مقوی ناشتا تیار ہو جاتا ہے۔

کتاب المفردات میں تحریر ہے کہ کھجور کثیر الغذا خون پیدا کرتی اور ہاضم ہے۔ معدے، جگر اور باہ کو طاقت دیتی اور بدن فریبہ کرتی ہے۔ لقوہ اور فالج میں بھی مفید ہے۔ اس کی کھٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے۔ جلی ہوئی کھٹھلی جریاں خون بند اور ذم صاف کرتی ہے۔ اس کا تین دانوں کو جلا دیتا ہے۔ جو لوگ خون کی کمی اور کمزوری کی شکایت کرتے ہیں وہ پانچ موٹے چھوڑے لے کر آدھ کلو دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ جب چھوڑے نرم ہو جائیں تو اتار کر کھالیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پی لیں۔ روزانہ اس طرح کریں ایک دو ہفتے میں ان کو تازگی اور قوت محسوس ہوگی۔ چھوڑا اور ادک پان میں تھوڑا اٹھوڑا رکھ کر کھانے سے بھگی کھائی اور ڈسے میں فائدہ ہوتا ہے۔

گیس اور تخیر کے مریض حسب برداشت 3 سے 7 چھوڑے رات تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھوڑے کھالیں اور پانی پی کر بلا سامنا شیر کر لیں۔ سردی کے موسم میں کچھ لوگوں کو بے حد سردی محسوس ہوتی ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایک پاؤ دودھ میں 3 سے 5 چھوڑے اور تھوڑے سے چاخوڑے کوئیں اور جوش دے کر پی لیں۔ چند روز میں یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

جو بچے کمزور ہوں اور موٹے ہونا چاہیں وہ تازہ کھجور کے پانچ دانے کھا کر دودھ پی لیا کریں چند روز میں انہیں فرق محسوس ہوگا۔

چھوڑا کمر اور گردوں کو طاقت دیتا ہوتا کو موٹا کرتا اور صالح خون بناتا ہے۔ سینے اور پیچھڑوں کو طاقت دیتا اور جلد کی رنگت سوارتا ہے۔ فالج، پٹھری، ادھرنگ، کمر درد اور لقوے میں فائدہ دیتا ہے۔

آج بھی دیہات میں خواتین کو جنگلی سے پہلے چھوڑے دودھ میں پکا کر دیے جاتے ہیں تاکہ زیادہ تکلیف نہ ہو۔ چھوڑوں کا اچار سر کے میں پڑتا ہے جو ہاضم ہوتا ہے۔ اس کے لیے چھوڑے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کشمش، ادک اور لہسن سر کے میں ملا دیے ہیں۔

کھجور کی کھٹھلیاں کوٹ کر پانی میں پکا کر خراہے کرنے سے وراثتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔ کھٹھلیوں کو بھون کر موٹا موٹا کوٹ کر کافی کی طرح بھی پیا جاتا ہے۔ جن خواتین کو کشر سے خون آتا ہو تازہ کھجور غذا میں شامل کر کے اس مرض سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

کھجور آنکھوں کی سوزش میں نہیں کھانی چاہئے اور بیماری سے اٹھنے کے بعد بھی زیادہ مقدار میں نہ کھائی جائے۔ کھجور اور انجیر اکٹھے کھانے سے بھی نقصان ہوتا ہے۔

کھجور کے پھل کی حفاظت

کھجور کا بیڑ عام طور پر چوتھے سال پھل دینا شروع کرتا ہے۔ اس کی نگہداشت کی جائے تو ایک بیڑ سے ایک من سے چار من تک تازہ کھجور حاصل ہو سکتی ہے۔ پھل کو بارش، گرد اور کیڑوں سے بچانے کے لیے عام طور پر پھیلیاں چڑھا دی جاتی ہیں۔ پہلے بوریاں اور کپڑے کے تھیلے چڑھاتے تھے اب پولی ٹھین سے پھل زیادہ محفوظ رہتا ہے۔

کھجور کے درخت کے تمام حصے کام آتے ہیں۔ پتوں سے جھاڑو چنایاں نوکریاں اور پٹکے بنتے ہیں۔ تنے سے شہتر اور پانی کی نالیاں اور پیرے پتے چھال سے ر سے اور جتیرے بنتے ہیں۔ کھجور کی جنگلی قسم سے کھاٹ تیار ہوتی ہے۔ تنے پر بنے پتوں کے نیچے شکاف دے کر مٹی کا برتن باندھ دیتے ہیں۔ اس میں تازہ درج ہوتا ہے بے اہل کار گڑھا کرنے سے کھاٹ تیار ہو جاتی ہے۔ کھجور کا سرک بٹتا ہے۔ پکا پھل بھل وزن پانی میں اہل کر سن لیا جاتا ہے۔ پھر اسے چھان کر اس میں خیر ملا دیتے ہیں۔ دو تین ماہ میں جب اس کی تیزابیت 4 فیصد ہو جائے تو تخار کر گرم کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیتے ہیں۔

نخیل کی اقسام

کھجور کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ڈو کا پنجاب میں مشہور ہے۔ اس کھجور کا رنگ سبز سے پیلا اور کچھ قسموں میں سرخ ہو جاتا ہے۔ ڈوگ کھجور کا پھل ایک طرف ہے پک کر نرم ہو جاتا

کھجور کے اجزاء ترکیبی	
رطوبت	13.8 فیصد
لحمیات	3.9 فیصد
چکنائی	0.8 فیصد
شکر	73.7 فیصد
ریشہ	2.7 فیصد
حراری قدر (100 گرام)	319 حرارے

کاشت اور عالمی پیداوار

کھجور کی باقاعدہ کاشت زمانہ قدیم سے کی جاتی رہی ہے۔ عراق اور مصر اس کے آبائی وطن مانے جاتے ہیں۔ کھجور کا دنیا کے چالیس سے زیادہ ممالک میں کاشت کی جاری ہے جن میں عراق، ایران، سعودی عرب، الجزائر، پاکستان، تینیس، مراکش، لیبیا، ماریطانیہ، امریکہ، یمن، بحرین، عمان، قطر، ترکی، متحدہ عرب امارات، صومالیہ، تاجیکستان، اردن، فلسطین، میکسیکو، بھارت، چین، مالدی، سینیگال، قبرص اور لیمرن وغیرہ نمایاں ہیں۔

گزشتہ تیس برسوں کے دوران کھجور کی عالمی پیداوار دگنی سے بھی زیادہ ہو گئی ہے۔ 1961-65ء کے دوران یہ 1.83 ملین ٹن سالانہ تھی جو 1986-90ء کے دوران بڑھ کر 36.1 ملین ٹن ہو گئی۔ 1995ء میں پوری دنیا میں 4 ملین یعنی چالیس لاکھ ٹن کھجور حاصل ہوئی۔

کھجور کی پیداوار کے لحاظ سے پاکستان دنیا کا چھٹا بڑا ملک ہے۔ 1991-95ء کے دوران یہاں اس کی پیداوار تقریباً 2 لاکھ 84 ہزار ٹن سالانہ رہی۔ پاکستان میں کھجور زیادہ تر سندھ اور بلوچستان میں پیدا ہوتی ہے۔ سندھ میں خیر پور، میرس، نصیوحی، ہیرلوٹی، گاڑھی موڑی، جیر، جوگٹھ، روہڑی، پنو، عاقل اور گھوٹی کھجوروں کے بڑے مراکز ہیں۔ یہاں کی اسیل کھجور دنیا میں بہت مقبولیت حاصل کر چکی ہے۔ بلوچستان میں جھکڑ اور تربت کھجوروں کے گڑھ ہیں۔ نیلم، دنگلی یہاں کی مشہور کھجور ہے۔ پنجاب میں بہاولپور اور ڈیرہ غازی خان ڈو پڑوں میں بھی کھجوریں کاشت ہوتی ہیں۔ یہاں کھلی کی کھجور بھی پیدا ہوتی ہے۔

کھجور کی عالمی برآمد

1994ء میں کھجور کی عالمی تجارت میں کروڑ امریکی ڈالر کے برابرتھی۔ اس برس تینوں

ہے۔ رنگ تبدیل ہو کر محاساں بڑھتی ہے۔ جب ڈنگ کھجور چڑ پر چند روز رہے تو مکمل پک جاتی ہے۔ سندھی زبان میں اسے 'وان پیکل' یعنی چڑ کی پکی ہوئی کہتے ہیں۔ اس میں کھجور کا رنگ پیلے سے بھورا ہو جاتا ہے۔ سرخ کھجور ہلکی سیاہ ہو جاتی ہے۔ عربی میں اسے 'مرکبہ' کہتے ہیں۔ جولائی میں ڈو کا تیار ہونے پر اسے مٹی کے گورے گڑوں میں نمک کی مناسب مقدار شامل کر کے 20 سے 30 منٹ تک خوب ہلایا جاتا ہے۔ ڈو کا کھجور اس طرح پک جاتی ہے۔ اسے رات کو دبا کر رکھتے ہیں تو لونپی پنڈن بن جاتی ہے۔ پکا ہوا پھل چٹائیوں پر صوب میں بکھیر کر خشک کیا جاتا ہے۔ ڈو کا کھجور کو پانی میں ابال کر چٹائی پر خشک کر کے چھوڑے بنائے جاتے ہیں۔

عراق سے کھجور کی اعلیٰ اقسام مکارہ کر یہاں کاشت کی گئی ہیں۔ ان میں حلاوی، خودروی، زاہری اور شماران بہت مقبول ہیں۔ ڈیرہ اسماعیل خان کی دھکی کھجور اور کرمان کی موزائی عمدہ کھجوریں مانی جاتی ہیں۔

حلاوی کھجور کا رنگ سنہری، گودا میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ خودروی کھجور قدرے موٹی، سبزی مالٹ پیلی اور ڈانٹے اور خوشبو میں عمدہ ہوتی ہے۔ شماران کا رنگ پکا پیلا اور گودا سرخی مالٹ نرم رہتا ہے۔ زاہری درمیانے حجم اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ زاہری کھجور کا رنگ سرخی مالٹ جاسی اور اسمیل درمیانے حجم اور ہلکے پیلے رنگ کی اور بیضی ہوتی ہے۔ اس کے زیادہ تر چھوڑے بنتے ہیں۔ حمید کھجور سب سے پہلے خیر پور کے ایک گاؤں موڑی میں پائی گئی۔ یہ میٹھی دودھی رنگ کی ہوتی ہے۔ تھوٹر کھجور کا پھل دودھی اور نوکدار ہوتا ہے۔ دھکت تور کا پھل بیضی شکل کا، حجم بڑا اور رنگ سنہری پھیلا ہے۔ ڈھاکڑ کی کھجور ہلکی موٹی رنگ گلابی اور پھل ڈھیلہ ہوتا ہے۔ شاکری کھجور سبزی مالٹ اور کینڈی سرخی مالٹ زرد ہوتی ہے۔ ڈیرہ اسماعیل خان کی دھکی کا حجم بڑا، گٹھلی چھوٹی، محاساں زیادہ اور رنگت سیاہی مالٹ ہوتی ہے۔

کھجور کے حیات بخش اجزاء

کھجور میں نشاستہ، وٹامن اے اور بی، کیلشیم، پتاشیم، لوہا، جست اور دیگر غذائی اجزاء شامل ہیں۔ مشہور بل پائلر نے ہونے اور چکنائی کم ہونے کی وجہ سے یہ پھل دل کے مریضوں کو زیادہ استعمال کیا جائے۔ ماہواری کی شکایت سے خواتین میں خون کی کمی ہو جائے تو معالین انہیں کھجور کھانے کی تلقین کرتے ہیں۔ کھجور پیدا کرنے والے صحرائی ممالک میں لوگ شدید سرد راتوں میں باریک پسی ہوئی کھجوریں تلوں کے تیل کے ساتھ آکر استعمال کرتے ہیں۔

میں جہاں کھجور کی کاشت بہت منظم طریقے سے ہو رہی ہے اور بڑی مقدار میں پیداوار برآمد کی جا رہی ہے۔

امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، فرماک، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ پاکستانی کھجور کی پرکشش منڈیاں ہیں۔ ان منڈیوں میں اپنی اچھی پوزیشن کو مزید بہتر اور مستحکم کرنے کے لیے پاکستانی کاشتکاروں اور برآمد کنندگان پر مشتمل فوڈ بھجوائے جانے چاہئیں۔

کھجور پیدا کرنے والے کئی ممالک میں ٹشو کلچر (Tissue Culture) کی مدد سے قلیل مدت میں زیادہ سے زیادہ باغات لگائے جا رہے ہیں۔ پاکستان میں بھی ٹشو کلچر کی مدد سے کھجور کی بین الاقوامی طور پر مقبول جنسون مثلاً اسمبل، ڈھکی، ڈسبلٹ نور اور زابدی وغیرہ کو فروغ اور وسعت دینے کے لیے انتظامات کیے جائیں۔

کھجور کے باغات کو شہری جائیداد کے برابر درجہ دیا جائے اور کھجور کے لیے مخصوص چند ایکڑ زمین پر صنعتی قرضے دیے جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان ممالک کے ساتھ مشترکہ کاوشیں (Joint Venture) حاصل کی جائیں جہاں کھجور کی نہایت ہی عمدہ اور قیمتی مصنوعات مثلاً ڈیٹ سیرپ (Date Syrup) اور ڈیٹ پیسٹ (Date Paste) وغیرہ تیار کی جا رہی ہیں۔



کا حصہ 27.3 فیصد رہا اور وہ دنیا میں کھجور کا سب سے بڑا برآمد کنندہ قرار پایا۔ پاکستان کا نمبر دوسرا اور عالمی برآمد میں اس کا حصہ 14.2 فیصد تھا۔ ایران کا حصہ 1994ء کے دوران 14.1 فیصد تھا۔ 1995ء میں ایران کی برآمد ایک لاکھ ٹن ہو گئی اور وہ کھجور کی برآمد میں پہلے نمبر پر آ گیا۔ تیونس اور پاکستان بائزر میں دوسرے اور تیسرے نمبر پر چلے گئے۔ اس برس تیونس کی برآمد 16 ہزار ٹن اور پاکستان کی 45 ہزار ٹن تھی۔ امریکہ اور انجرائز بھی کھجور کی عالمی برآمد میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ بھارت، برطانیہ، کینیڈا، امریکہ، آسٹریلیا، فرماک، نیوزی لینڈ اور سویڈن پاکستانی کھجور کے بڑے خریدار ہیں۔

1994ء کے دوران امریکی کھجور منڈی میں پاکستان کا حصہ 75 فیصد تھا اور بھارت کی مارکیٹ کا حصہ 66.8 فیصد بھی اسی کے پاس تھا۔ فرماک میں پاکستان کو دوسری پوزیشن حاصل تھی اور وہاں کی کھجور منڈی کا 24 فیصد حصہ پاکستان کے پاس تھا۔ کینیڈا، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور سویڈن میں پاکستان تیسرے نمبر پر اور برطانیہ کی مارکیٹ کا 18 فیصد حصہ کر کے وہاں چوتھی پوزیشن پر رہا۔

کھجور کی برآمد میں اضافے کے لیے تجاویز

مناسب سہولت نہ ہونے کی وجہ سے کھجور کے پاکستانی کاشتکار اپنی پیداوار بیک کے بغیر کھلی بیچ دیتے ہیں لہذا انہیں صحیح قیمت نہیں مل پاتی۔ ضرورت اس امر کی ہے پاکستان میں کھجور کے بڑے بڑے مراکز خیر پور میرس، کھجور تہرت اور ڈیرہ اسماعیل خان میں کھجور کی پبلنگ کے لیے خاص سنٹر قائم کیے جائیں اور کاشت کاروں کو کھجور پیک کر کے بیچنے اور خود برآمد کرنے کی ترغیب دی جائے۔

کھجور کی فصل کو سب سے زیادہ نقصان بارش سے ہوتا ہے۔ کاشتکاروں کی بڑی اکثریت کے پاس تیار فصل کو محفوظ رکھنے کے لیے گودام کی کوئی سہولت دستیاب نہیں۔ بارش سے بچی پائی اور تیار فصل اکثر ضائع ہو جاتی ہے اس کے لیے کاشتکاروں کو آسان شرائط پر لمبی مدت کے لیے قرضے دیے جائیں تاکہ وہ اپنی پیداوار کو محفوظ رکھنے کے لیے مناسب گودام تعمیر کر سکیں۔

پاکستان میں کھجور کی کاشت اب تک پرانی طرز پر کی جا رہی ہے۔ اس میدان میں ہونے والی تحقیق و ترقی سے ہمارے کاشتکار بالکل ناواقف ہیں۔ کاشتکاروں کی رہنمائی کے لیے ڈیٹ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (Date Research Institute) قائم کیے جائیں یا بطور خیر پور میرس

چے اہلی کی طرح کھتے ہوتے ہیں۔ ان کو خاص طریقے سے پکا کر کھٹی دُش تیار کی جاتی ہے۔ لندن کے علاقے میں جو کیکر ملتا ہے اس میں ایک خاص قسم پائی جاتی ہے۔ یہاں کے قہاں اس کے بیج خاص طور پر جمع کرتے ہیں اور پھر اس کو سوار کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ کیکر یا بول کی بے شمار قسمیں ہیں اور تقریباً تمام اقسام سے گوند حاصل ہوتا ہے۔ سب سے اچھا گوند سوڈان اور سینیگال کا ہے دریاے سینیگال کے شمال میں اس درخت کے جنگلات پھیلے ہوئے ہیں اس کے نام کی ہیں۔ اردو میں کیکر سندھی اور بیر پھلی ہندی میں بول وغیرہ۔

سادن کے بعد درخت پر پھول آتے ہیں۔ پھولوں کا رنگ نہایت خوشنما سرخ زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کی شکل گول گھنڈی سے ملتی ہے۔ اور اس میں سے ہلکی ہلکی خوشبو آتی ہے۔ ان پھولوں کو خشک کر کے سفوف بنایا جاتا ہے۔ جو کئی امراض میں کام آتا ہے۔ اس کی پھلیاں پھان میں لگی ہیں۔ یہ پھلی پھلی اور خاردار ہوتی ہے۔ ہر ایک خانے میں پکے پر بیج ہوتا ہے۔ اس کی پھلیاں بہت کام آتی ہیں۔ ان کو ایسے وقت توڑنا چاہیے جب بیج پکا ہو اور پانی نہ ہو۔ بواسیر اور مرانہ بیماریوں کے لئے یہ پھلیاں اکسیر ہیں اس کی پھلیاں جو شائدہ استعمال کیا جاتا ہے اور کاٹنے بچی دودھ کرنے کے لئے دیتے ہیں۔ اس کا گوند عام مل جاتا ہے جو مختلف طریقے سے استعمال ہوتا ہے۔

کیکر کے پوست سے اقا بناتا ہے۔ پوست کیکر لے کر پانی میں بھگو کر پھر اس پانی کو پکا جاتا ہے۔ پانی خشک ہونے پر اس کو سایہ میں کھسا کر رکھ لیتے ہیں اور مختلف بیماریوں میں اقا حکما استعمال کرتے ہیں۔

کیکر کا درخت آج نہیں بلکہ زمانہ قدیم سے تیار کی لحاظ سے مشہور ہے۔ اس کی لکڑی کام آتی ہے اور اس کی گوند بڑے پیمانے پر خریدی جاتی ہے۔

دیہات میں بول کی کوئٹیں توڑ کر سایہ میں کھسا کر حقیقی ملا کر سفوف بنایا جاتا ہے۔ تقریباً چار پانچ اشتر سفوف صبح نہار میں پانی کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ دیہاتی اسے جرابی کی مجرب دوا مانتے ہیں۔ اسی طرح اشتر بھوکھل سفید زہرہ اور انار کی کلی پانی میں پیس کر کپڑے سے چھان کر بچوں کو دست بند کرنے کے لئے دیا جاتی ہے۔ جن بچوں کی کاٹی نلکی ہو اس کو کیکر کی چھال پانی میں پکا کر اس وقت تک آب دست کر جاتا ہے۔ جب تک وہ صحت یاب نہیں ہو جاتے۔ یہ چھال قابض ہوتی ہے۔ مسوڑے نرم پڑ جائیں ان سے خون بہنے لگے اور دانت مل جائیں تو اس کی تازہ چھال چپانے یا اس کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کیکر

مسز اسامہ حسن

بیری کرن کے دانوں میں جب تکلیف تھی جب کچھ کھاتی خون بہنے لگتا۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے بڑا سانسف لکھ دیا۔ گولیاں کپسول اور غرارے کرنے کی دوائیاں۔ مسوڑوں پر لگانے کی دوا اور تاکید کی سخت چیزیں نہ کھائیں۔ دوا کھانے کے بعد تھوڑا سا دقتی طور پر آرام آیا مگر مسوڑے ایسے نرم پڑ گئے تھے روئی کا نوالہ چپانے سے خون نہ لگتا۔ ایک دن ہماری پرانی نوکرانی ملنے آئی تو ڈھیر سارے بھنے لائی۔ کونے جلا کر اس نے نرم نرم بھنے بھنے تو سارے گھر میں سوئجھی کھٹی کی خوشبو پھیلی گئی۔ سب نے مزے لے لے کر کھینے کھائے۔

بے چاری کرن سب کا منہ دیکھتی رہی۔ نوکرانی نے اس کا حال پوچھا۔ دانوں سے خون نکلنے کا سن کر وہ ہنس پڑی۔ واہ بی واہ! شہر کے لوگ نازک ہوتے ہیں۔ ہم تو کیکر کی چھال لے کر اسے چبا لیتے ہیں۔ اس سے مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اب تم چھال تو چبا نہیں سکتی ہو چھال کو پکا کر اس پانی سے غرارے کرو۔ اور میں تم کو کیکر کے کونے کا ٹھنن بنا دیتی ہوں اس سے تمہارے دانت ٹھیک ہو جائیں گے واقعی ایسا ہی ہوا۔ کیکر کی چھال کے غرارے اور کیکر کے کولہ کا ٹھنن دوا اچھی دوا ثابت ہوئی۔ بیری کرن ٹھیک ہو گئی۔

کیکر کو بول بھی کہتے ہیں۔ عام طور پر یہ ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ اس درخت کی کئی اقسام ہیں۔ افریقہ آسٹریلیا میں ہوتا ہے۔ آپ پڑھ کر حیران ہوں گے آسٹریلیا میں کیکر کی لکڑی سیاہ رنگ کی ہوتی ہے اور اس سے جو فرنیچر اور آرائشی سامان بنتا ہے وہ قابل دید ہوتا ہے۔ اس کی چمک دمک پالش کے بعد گھر آتی ہے۔ اسے دیکھ کر ہی چاہتا ہے کہ فوراً خرید لیا جائے۔ مصر میں ایک خاص قسم کا کیکر ہوتا ہے اس میں دودے لگتے ہیں۔ مصری خواتین ان دودوں کو لے کر پانی میں بھگو دیتی ہیں۔ پھر ان میں سے بھاگ نکلے ہیں۔ یہ دودے اچھی قسم کی شیپو کا کام دیتے ہیں۔ ان سے سر دھویا جاتا ہے اور بالوں میں چمک آتی ہے اس کیکر کے چھوٹے چھوٹے

6۔ شیرداز کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیا جاتا۔ صبح مصری ملا کر پلایا جاتا تو اس گھریلو نوکے سے آرام آ جاتا تھا۔

چنگی کے لئے کیکر کے کانے کا ٹونک ہے۔ کیکر کے کانے دو تول لے کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی رہ جائے اتار کر چھان کر ایک تول شد ملا کر پلائیں۔ آرام آ جاتا ہے۔

بواسیر کے لئے کیکر کی ایسی پھلیاں توڑیے جن میں ابھی سبب نہ پڑے ہوں۔ انہیں سایہ میں خشک کریں اور کسی شے کی بوتل میں باریک جیس کر محفوظ رکھیے۔ ہر قسم کی بواسیر کے لئے مفید ہے۔ تقریباً چھ ماش دو لے کر تازے پانی کے ساتھ کھاتے رہیے۔ آرام آ جائے گا۔ اسی طرح لیٹر ج والی پھلیاں خشک کر کے جیس کر برابر وزن کی چینی ملا کر صبح نہار منہ نوشاں دودھ یا پانی کے ساتھ کھانے سے مرد اور عورتوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مردانہ زائدہ سیلان کے لئے مفید ہے۔ بعض دفعہ حمل کے دوران خون جاری ہو جاتا ہے۔ ابتداء میں بول کے نرم و نازک پتے کو تھیلے دو تول لے کر آدھ سیر پانی میں خوب جوش دیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو چھان کر خنداں کے مصری ملا کر پلائے۔ حمل محفوظ رہے گا۔ تین دن پلانا ہے۔ (لیکن پہلے لیڈی ڈاکٹر کو دکھا کر پوچھ لیں حمل محفوظ ہے یا نہیں) نواب لوگوں کے لئے ماش کی وال کا حلوہ بنتا تھا۔ کیکر کی بیٹی چلیاں توڑ کر پانی کا چھینا دے کر اس کا رس نکال کر ماش کی دال بھگو جاتی۔ دال پھول جاتی اور پانی خشک ہو جاتا تو چھلکے اتار کر دال میں کرگائے کے خالص گی میں بھون کر اس میں مغزیات ملائے جاتے۔ اور حلوہ بنا کر رکھ لیا جاتا۔ اس کے کھانے سے قوت میں اضافہ ہوتا اور کمر مضبوط ہو جاتی تھی۔ بعض دفعہ سردیوں میں پاؤں بھٹ جاتے ہیں۔ ان کو ”بوائیا“ کہتے ہیں کیکر کی گوند جیس کر قہوڑے سے پانی میں بھگو کر ان دانیوں میں بھر دیتے۔ اور اوپر سے کاندھ کی ٹیپ لگا دیتے۔ آرام آ جائے گا۔

”گھر میں کوئی دوائ نہ ہو اور آگ سے جل جائے تو فوراً کیکر کا گوند پانی میں حل کر کے لپ کر دیتے۔ پہلے دقتوں میں یہی علاج ہوتا تھا۔ یہ چھوٹی موٹی جگہوں پر چلنے کے لئے ہے۔ کچھ خواتین کو ہر ماہ بہت زیادہ بلے بگ ہو جاتی ہے۔ کیکر کی گوند جیس میں بھون کر حلوہ بنا کر روڑ کھاے۔ یا بھتی ہوئی گوند میں ہم وزن گبر ملا کر سرات ماش کھانے سے آرام آئے گا۔

پاکستان میں کیکر کا گوند عام مل جاتا ہے۔ یہ انتہہ میں میٹھا ہوتا ہے۔ طبی لحاظ سے گول اور شفاف گوند بہتر ہے۔ اس میں کیشم، کینٹھیر اور پوٹا شہ مختلف مقدار میں ہوتا ہے۔ نمکیات اور قہوڑی سی شکر بھی پائی جاتی ہے۔ یہ گوند ساس اور غذا کی نالی کے دم کے لئے مفید

پہلے طبیب بول کی چھال کا جو شانہ بنا کر اس میں قہوڑی سی اٹی بھگو دیتے پھر چھان کر پانی کے غرارے کرتے۔ اس سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے تھے۔ اٹی رات کو بھگو کر صبح چھانی جاتی تھی۔ بول کی چھال کے جو شانہ سے سے کلیاں کی جاسیں تو پلے دانت بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اس کی چھال کا سفوف مخنجن بنا کر کرنے سے دانت بھی مضبوط اور صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں کا پلچا پین دور ہو جاتا ہے۔ ہماری مشرقی طب میں سفوف پوست مغلیاں اس سے تیار ہوتا ہے۔

کیکر کی مسواک دانتوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ جو لوگ پابندی سے تازہ مسواک کرتے ہیں۔ ان کے دانت مضبوط اور سفید رہتے ہیں۔ کوئی مرض نہیں ہوتا۔ کیکر کا مخنجن کرنے سے دانت چمکدار ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین کیکر کے کونڈہ میں ہم وزن کچی پھنگری ملا کر جیس کر رکھ لیتی ہیں۔ یہ عام سادہ مخنجن دانتوں کے لئے مفید ہے۔ اس میں آپ نمک اور سیاہ مرچ بھی ملا سکتے ہیں۔ جلتے ہوئے دانتوں کے لئے کیکر کی چھال دو تول لے کر اس میں 3 ماش سونڈہ ملا کر باریک جیس کر رکھ لیا جائے تو اس کو صبح شام دانتوں پر ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ زبان پر ورم ہو جائے تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس میں بھی کیکر کی چھال کام آتی ہے۔ تول بھر چھال لے کر آدھ کلو پانی میں جوش دے کر چھان کر رکھ لیں۔ نیم گرم پانی سے کلیاں کریں۔ فائدہ ہو گا۔ متورم منہ کو بھی اس پانی سے غرارے کرنے سے آرام آتا ہے۔

کیکر کا مخنجن ہمارے گھروں میں یوں بنتا تھا۔ بکرے کے گوشتے والی ٹلی خالی ہو جاتی تو اس کو سنہال کر رکھ لیتے۔ ذہیر ساری انکھی ہو جاتی تو کیکر کے کونڈے کڑا ہی میں جلا کر ان نلیوں میں کالی مرچ بھر کر کولوں پر رکھ دیتے۔ جب یہ جل کر سفید ہو جاتی تو کڑا ہی پر کوئی برتن الٹ کر رکھ دیتے۔ فضا ہونے پر نکالتے۔ ہاؤن بہت میں کیکر کا کونڈہ ٹلی اور قہوڑی سی پھنگری ملا کر باریک کوٹ کر چھانی میں چھان کر نمک ملا کر رکھ دیتے۔ یہ مخنجن صبح مشام کیا جاتا۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ دادا دادی نانی والے والدہ کا ایک دانت بھی نہیں خراب ہوا تھا۔ کوئی ٹوٹھ پیٹت تھا اور نہ غرارے کرنے والی دوا۔ کیکر یا نیم کی مسواک ضرور کی جاتی تھی۔ کچھ خواتین اس مخنجن میں قہوڑی سی سونڈہ دار چینی کا گڑا اور چند لوگن ملائی تھیں۔ اور یہ مخنجن خود استعمال کرتی تھیں۔ بادام کے چھلکے بھی جلا کر شامل کر لئے جاتے تھے۔

گھر میں کسی کو کھانسی ہو جاتی تو کیکر کا گوند دو تولے ملٹھی چمیل کر اس کا سفوف 4 تولے لے کر باریک جیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں پانی سے بنا کر رکھ لی جاتیں۔ چار چار گھنٹے بعد یہ گولی چوسی جاتی۔ اس سے کھانسی کو آرام آ جاتا تھا۔ کسی کو تھوک میں خون آتا تو کیکر کا گوند

کیلا

صغیرہ بانو شیریں

کیلا وہ پھل ہے جو شیر خوار بچوں سے لے کر پوپلے والے بوڑھوں تک میں یکساں مقبول ہے۔ ہر عمر کے لوگ اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ سستا ہونے کی وجہ سے غریب طبقہ بھی اسے خرید سکتا ہے۔

یہ اپنی غذائیت، خوشبو اور مٹھاس کی بنا پر پسند کیا جاتا ہے۔ جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے۔ تمام پھلوں اور سبزیوں حتیٰ کہ آلو سے بھی زیادہ مفید ہے۔ کیلے میں پندرہ سے بیس فیصد شکر ہوتی ہے۔ بہت سے معدنی اجزاء مثلاً لوہا، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس اور گورین اس میں شامل ہیں۔ وٹامن اے کی کافی سی قابل ذکر ہیں۔

”زرد کہ پتے زرد کا پھل“ سنتے ہی کیلے کا پورا نظروں میں گھوم جاتا ہے۔ بڑے بڑے خوب صورت سبز پتے اور ہرے ہرے ہر گچھے۔ کیلے کی کاشت میکسیکو، انجین، اٹلی، برطانیہ، ملائیشیا، انڈونیشیا، برازیل، کولمبیا، ہنڈوراس اور گوئٹے مالا میں کی جاتی ہے۔

گوئٹے مالا میں تقریباً ایک لاکھ بجلی ہزار ایکڑ رقبہ پر کیلے کی باغات پھیلے ہوئے ہیں جو یونائیٹڈ فرسٹ کمپنی کی ملکیت ہیں۔ یہ دنیا کی سب سے بڑی کیلا کاشت کرنے والی کمپنی ہے جس کی اپنی ریل کیلے کے باغوں میں چلتی ہوئی ہے۔ اور ہوائی جہازوں کا بیڑا بھی اپنا ہے۔

آسٹریلیا میں کوئیز لینڈ کے علاقے میں بڑے پیمانے پر کیلے کی کاشت ہوتی ہے۔ یہ تنواری افریقہ میں بھی کمیتز ہوتا ہے۔ پاکستان میں زیادہ تر کیلا آمباد میر پر خاص اور خیر ر سے حاصل ہوتا ہے۔

تجلا کیلا اپنے زیادہ بیجوں کی بنا پر اسی نام سے موسوم ہے۔ کچ کیلا کچا کر کھاتے ہیں۔

ہے۔ سینے اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ خشک کھانسی میں اس کو چرسا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ دوا سازی میں بھی یہ گوند کام آتا ہے۔ ہمارے ہاں بھی گولیاں بناتے وقت گوند کو شامل کیا جاتا ہے۔

افریقہ میں ریگستانی علاقے کے قبائلی لوگ اس گوند سے غذا اور دوا دونوں کا کام لیتے ہیں۔ وہ ایک خاص مقدار میں اسے کھا کر چربی گھسنے کے لئے بھوک سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ اسی گوند کے لعاب سے وہ مختلف امراض کا علاج اپنے قبائل میں کامیابی سے کرتے ہیں۔

ہمارے ہاں گوند کو حقوی سمجھا جاتا ہے۔ بچہ کی ولادت کے بعد زچہ کو گوند مغزیات کے ساتھ شہیری بنا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس کا حریرہ بھی بنتا ہے۔ داغ کی کمزوری نزع اور جسمانی کمزوری کے لئے کمزوری طاقت کے لئے اسے عام طور پر کھلایا جاتا ہے۔ اس میں تھوڑی سی کمرکس بھی شامل کر لی جاتی ہے۔

کبکیر کی چھال پانی میں جوش دے کر رب میں ڈال کر اس پانی میں تھوڑی دیر سیانہ الرحم کی مرلیض بیٹھ جایا کرے تو چند دن میں یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

دوسرے مرلیض کبکیر کے موسم میں اس کے پھلوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں کبکیر کے تازہ پھول اکٹھے کر لیں۔ پانی میں پیس لیں۔ اس سے دو گئے وزن کے تلوں کے تیل میں ملا کر خوب پکا لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل اتار کر چھان کر رکھ لیں۔ یہ تیل روزانہ سر میں اچھی طرح لگا لیں، پاش کریں۔ آپس دن کر کے کھلیے۔ آرام آئے گا۔ تیل کو بھی آج پر پکانا ہے۔

درخت طبی خواص کے حامل ہوتے ہیں۔ آج کے زمانے میں لوگ ان باتوں کو نہیں مانتے۔ مگر پہلے ابھی سے علاج ہوتا تھا اور فائدہ بھی۔ کبکیر کے پھول سونے کے رنگ کے سہری خوش نما ہوتے ہیں ان پھلوں کا کسی حکیم سے عرق نکھوا کر پیا جائے تو دل کی کمزوری، ہڑکن، کمزوری گری دور ہو جاتی ہے۔ یہ پھول دل کو طاقت دیتے ہیں۔ کبکیر کی پھلیوں کا پانی نکال کر فواد کا کشتہ بنایا جاتا ہے۔ اس کشتہ کو کمزوری اور خون کی افزائش کے لئے عکھا استعمال کرتے ہیں۔

جن چھوٹے بچوں کو کاجھٹے کا عارضہ ہو۔ ان کی ماؤں کو چاہئے کہ وہ کبکیر کی تازہ چھال منگا کر رکھ لیں۔ تھوڑی سی چھال پانی میں خوب پکا کر روزانہ اس پانی سے بچوں کو طہارت کرائیں۔ ایسا کرنے سے بچے فیکہ ہو جائیں گے اور مرض ہمیشہ کے لئے دور ہو جائے گا۔

کبکیر کی چھال قابض ہے۔ اس لئے اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کی تازہ چھال چبانے سے سوزھوں سے خون کا نکھنا ختم ہو جاتا ہے۔



چھوٹے کیلے کو لون کیا کہتے ہیں اور بہت بڑے کیلے کو پھینڈیا کہا گیا جاتا ہے۔

کیلے کے پودے سارا سال پھل دیتے ہیں۔ زیادہ پھل مارچ سے لے اکتوبر تک حاصل ہوتا ہے۔ کاشت کا موسم سال میں دو بار آتا ہے۔ فروری مارچ میں اور پھر اگست۔

نونچ کا گڑھا کھود کر پودے کو مشیولی سے لگاتے ہیں اور ارد گرد کی مٹی کو پختی سے دبا دیتے ہیں تاکہ پودا بیل نہ سکے۔ زمین زرخیز اور رطوبت والی ہونی چاہیے۔ پتھر ملی اور شوروالی زمین اس کے لیے نامناسب ہے۔

ساری دنیا میں کیلے کی افزائش زیر پھل سے کی جاتی ہے۔ یہ کیلے کی جڑوں سے نکلے ہیں۔ ان کی دو قسمیں ہیں۔ تلوار نما اور چوڑی پتی والے۔ تلوار نما زیر پھل اس لیے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں کہ ان کی کوئٹل جامد اور نرم ہوتی ہے۔ چوڑے پتے والے زیر پھل اپنی خوراک اپنے پتوں کی نشوونما پر خرچ کر دیتے ہیں اور ان کے پودوں سے پھل کم حاصل ہوتا ہے۔

زیر پھل پختہ ہونے تک سے کم ہونے چاہئیں۔ ان کو زمین کھود کر بڑی احتیاط سے نکالا جاتا ہے۔ جڑوں کو خراش نہیں آنے دیتے۔ پودے کی جڑیں کاٹ کر فوراً زمین میں دبا دیتے ہیں ایک یا دو ہفتے میں نئی جڑیں اور نئی پچیاں نکل آتی ہیں۔ عام موسم میں زیر پھل اس سے پندرہ دن تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔

باغ لگانے سے پہلے زمین میں چار سے چھ بار بیل چلایا جاتا ہے۔ دہلی ہوئی جڑی بوٹیاں باہر نکال کر گوہر کی کھاد میں ملا دی جاتی ہے اور پھر پانی لگا دیتے ہیں تاکہ کھاد اچھی طرح مٹی میں مل جائے۔

پودوں اور پھل کی نشوونما کے لیے نائٹروجن، فاسفورس اور پوٹاش مفید ہیں۔ چالیس پونڈ گوہر کی کھاد اور چھ پونڈ سروس کی مکھلی فی پودے کے حساب سے دی جائے تو پیلووار پانچ ہزار سے چھ ہزار پونڈ فی ایکڑ تک حاصل ہو سکتی ہے۔

پودے آہستہ آہستہ جڑیں بکڑتے ہیں۔ اس دوران میں موی ہزیاں لگا کر باغ سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ موسم خزاں میں نیاز، لہسن، پالک اور موسم بہار میں مرچیں اور پیٹن کا بیانیہ سے لگائے جا سکتے ہیں۔ موگ، موٹھ اور برسم کی کاشت بھی ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی ہزری یا فصل کاشت نہ کریں تو پودے لگانے کے تین چار ماہ بعد تک گوڈی کی جانی ہے تاکہ زمین کی

نرماہت برقرار رہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ آٹھ سے بارہ ماہ تک کیلے پر پھول آ جاتے ہیں۔ پھل پختہ ہونے میں تین چار ماہ نکلتے ہیں۔ جب پھلیوں کا رنگ گہرے ہبز سے ہلکا ہو جائے مٹوائی اور گولائی زیادہ ہو سکتا ہے پختہ ہونے میں آٹھ دنوں کا وقفہ ہے کہ کیلا تیار ہو گیا ہے۔ احتیاط کے ساتھ پھلیوں سے ایک یا دو ہفتے کے فاصلے پر گچھے کی ڈنڈی کاٹ دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈنڈی کا رس پھل پختہ نہ لگے کیونکہ اس سے وہ اندھا ہو جاتا ہے۔

نامکمل پھول کی کاٹ چھانٹ کر رہنے سے پھلیوں کا وزن دو پونڈ کے قریب بڑھ جاتا ہے۔ پھلیاں بننے کے بعد سرخ رنگ کا خروچی حصہ رہ جاتا ہے۔ اس کے نیچے نامکمل پھلیاں بھی ہوتی ہیں۔ پوری پھلیاں بنے پندرہ روز گزر جائیں تو خروچی حصے کو نامکمل پھلیوں سمیت کاٹ دینا چاہیے۔

پھل کو سہارا دینا بھی ضروری ہے کیونکہ اس کے بوجھ سے پودا ٹوٹنے کا ڈر ہوتا ہے۔ ہانس کی لاشیوں کو پختی کی طرح بائندہ کر لنگر کو سہارا دیا جاتا ہے۔ بعض دفعہ ایک لاشی کو دو تین جگہ لنگر سے بائندہ دیتے ہیں۔ سہارا دیتے وقت ہانس کے رخ کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔

سورج کی گرمی اور پالا کیلے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ پھل تیز گرمی برداشت نہیں کر سکتا اور پھٹ جاتا ہے۔ اسے گرمی سے بچانے کے لیے اس کے پتوں سے ڈھانچا جائے۔ پرانی بوری کے ٹکڑوں سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ لنگر کی ڈنڈی بھی محفوظ ہوتی چاہیے ورنہ سارے پھل کی نشوونما متاثر ہوگی۔ جن علاقوں میں پالا زیادہ پڑتا ہو وہاں باغ کے چاروں طرف شیشم اور جاسن کے درخت لگائے جاتے ہیں۔

کیلے میں فی پونڈ حرارتی اکیاں 27.78، نشاستہ 14.1، روغنی اجزاء 0.1، پروٹین 0.6، ریشہ 1.2، راکھ 0.5، پانی 40.2 اور غیر ضروری اجزاء 43.3 فیصد پائے جاتے ہیں۔ سو گرام کیلے میں کیشیم 0.01، گرام فاسفورس 0.03، گرام قولاہ 0.6 اور 0.05 ملی گرام حیاتین بی ہوتے ہیں۔

کیلا بڑی مقدار میں پلکا کر مارکیٹ میں لاتا ہو تو ایک کمرے میں اس کا ڈھیر لگا دیا جاتا ہے۔ کمرے کو بند کر کے سوکھے پتے، گوہر، گھاس پھوس اور بھوسے کا دھواں دیتے ہیں۔ گرمی میں پتوں کو گھٹنے اور سردی میں اڑتالیں گھٹنے تک دھواں دینے سے پھل کا رنگ ہلکا ہبز یا ریز دی ہلکا ہو جائے تو تین چار دن تک ہوا دار کمرے میں رکھتے ہیں۔

جاتا ہے۔

بھرائی کیلے ہمارے ہاں حیدر آباد اور خیر پور میں کاشت ہوتا ہے۔ اس کے ایک گچھے میں 240 پھلیاں ہوتی ہیں اور وزن 60 پونڈ تک ہوتا ہے۔ سون کیل کی دنوں تک خراب نہیں ہوتا۔ اس کا گودا سفید اور لذت دار ہوتا ہے۔ رائجیل کیلے کا گودا سخت مگر ذائقہ دار ہوتا ہے۔ دیکھی کیلے کا رنگ چمک اور سبز ہوتا ہے۔ قلابی کیلے کا چمکا پتلا اور سبز ہوتا ہے جو کچنے پر پیلا ہو جاتا ہے۔ اگلی سوار کیلے کے چمکے کا رنگ تیز سرخ اور پھل سچ سے مبرا بیضی اور خمیدہ ہوتا ہے۔ یہ دیکھی کیلے کی طرح ہوتا ہے۔ زود ہضم ہونے کی وجہ سے پیاروں کو دیتے ہیں۔ پھل بیماری اور لمبا ہوتا ہے۔

انٹا کیلے میں سچ زیادہ ہوتے ہیں۔ پھل عموماً لمبا اور مونٹا اور گودا میٹھا اور پلپلا ہوتا ہے۔ چمکے کا رنگ پیلا اور اس پر تانے کے رنگ جیسے دھبے ہوتے ہیں۔ کیلا کثیر القذا ہے۔ بدن کو فربہ کرنا اور دل کو فرحت دیتا ہے۔ حلق اور سینے کی سوزش کو دور کر کے لماعت پیدا کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے گردے مضبوط ہوتے ہیں۔ خشک کھانسی میں مفید ہے۔ کیلا کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ مٹانے کی طہن اور کھلی کو دور کرتا ہے۔ سر کے تنج میں ناخ ہے۔ سر کے اور لمبوں کے رس میں کیلا ملا کر لیپ کریں۔ چہرے پر چھائیاں ہوں رنگ پھیکا ہو جلد مر جھائی ہو تو کیلا خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پانی میں چیں کر لیپ کریں۔ چہرے کا رنگ گھرا آئے گا۔ گرمی سے جسم پر درم ہو تو کیلے کے پتے باندھ دیں۔ درم دور ہو جائے گا۔ اس کی جڑ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ ایسی عورتیں جو بچہ ہوں یا جو بد علاج کے کا سیاب نہ ہوں کیلے کی پھلی کا غبار ان کے کام آتا ہے۔

زاد غریب میں لکھا ہے: ”کیلے کے سنے کو ذرا سا چیر کر اس کے ساتھ برتن رکھ دیں۔ پوری رات پانی چیتا رہے“ صبح اے ایسے شخص کو پلا میں نیسے پیشاب جل کر آتا ہو آرام آ جائے گا۔“

نہار منہ کیلا نہیں کھانا چاہیے۔ سرد مزاج شخص کے لیے یہ پھل مضر ہے۔ سرد علاقے میں اسے کھانا بھی موافق نہیں آتا۔ وید کہتے ہیں کیلے کی بچی پھلی سرد اور خشک پانی قدرے تپتی لیے اور سرد اور جڑ سرد ہوتی ہے۔ بچی پھلی کی ترکاری ایسے نوجوانوں کے لیے مفید ہے جن کی صحت اوائل شباب سے

پھل کی مقدار کم ہو تو اسے کرے کے ایک گوشے میں رکھتے ہیں اور خشک چوں اور پرانی بور یوں سے ڈھانپ کر مٹی کا پلستر کر دیا جاتا ہے۔ ڈھیر کے درمیان مٹی کا برتن رکھا جاتا ہے جس کے پینے میں سوراخ ہوتا ہے۔ برتن کا منہ باہر کی طرف ہوتا ہے۔ اس میں سوکے اُبلوں یا گھاس سے ڈھواں دیتے ہیں۔ ڈھواں دینے کے بعد کم از کم ایک دن اسے ہوا میں رکھنے سے خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ پھل زیادہ سردی برداشت نہیں کرتا۔ سبز پھل کو خشکی جگہ یا گودا میں نہیں رکھنا چاہیے۔ کم درجہ حرارت پر اس کے پکنے کی رفتار کم ہوتی ہے اور یہ سیاہ ہو کر کھانے کے قابل نہیں رہتا۔

کیلے کی بیماریاں اور ضرر اس کی زبردست مندرجہ ذیل ہیں:

روٹ شک بورڈ زمین کے نیچے سنے میں سوراخ کر کے پودے کو کھردر دیتا ہے۔ اس کے لیے پندرہ پندرہ دن کے وقفے سے ڈی ڈی ٹی کا چھڑکاؤ کرتے ہیں اور ایڈرین اور ڈائی ایڈرین کا کسچر پودے کے چاروں طرف چھڑک دیتے ہیں۔ چوں اور پھل کی سوسٹی کے سنے سے بھی پھل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے کیلے کی کھائیاں صاف کر کے ڈی ڈی ٹی یا بی ایچ ڈی کا چھڑکاؤ کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔

پانامہ بیماری زمینی پیچھندی سے پیدا ہوتی ہے۔ پتے زرد ہو کر سوکتے ہیں اور پودا کمزور ہو کر گر جاتا ہے۔ اس بیماری کی روک تھام فوراً کرنی چاہیے۔ بیماری والے پودے جڑوں سے نکال کر جلا دیں۔ زمین کو چونے کے پانی کے ساتھ ابھی طرح تر کر دیں۔ بعض دفعہ گھنے کی ڈنڈی سڑنے لگتی ہے اور پھل کا چمکا سوکھ جاتا ہے یا بھوری دھاریاں پڑ جاتی ہیں۔ اس بیماری کے لیے برکنڈی کسچر استعمال کرتا چاہیے۔

چٹنی ٹاپ بیماری کا کوئی علاج اب تک نہیں نکلا سوائے اس کے کہ جس پودے کو یہ بیماری ہو اسے جڑ سے اکھاڑ کر جلا دیا جائے۔ چوں پر دھبے پڑنے لگیں تو بورڈ و کسچر کے چھڑکاؤ سے قابو پا سکتے ہیں۔ پھر کوز کی بیماری ہرے پھل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ توڑتے وقت احتیاط رکھیں کہ اس کو کسی قسم کی خراش یا ضرب نہ آئے پانامہ دہنے یہ بیماری حملہ آور ہو سکتی ہے۔

پوری دنیا میں کیلے کی سب سے اچھی قسم گراس مانگیل ہے۔ بینک میں اسے بیو فیلڈ کے نام سے پکارتے ہیں۔ یہ کیلا خوش ذائقہ لمبا خوشبودار اور نقل و حمل کی صعوبت سہنے والا ہوتا ہے۔ اس کے بعد کیلینڈر کیلا آتا ہے جو کناری اور ہوائی کے جزیروں میں کامیابی سے کاشت کیا

خراب ہو۔ خون کے دست آتے ہوں تو کچے کیلے کی زکامی کھانے سے بند ہو جاتے ہیں۔
کیلا کھانسی اور دسے میں فائدہ دیتا ہے۔ صفرا کے فساد کو دور کرتا ہے۔ فساؤ باد اور
خون کی سوزش کو رفع کرتا ہے۔ کیلا کھا کر پانی پینے سے فتن کی بیماری پیدا ہو سکتی ہے احتیاء
کرنی چاہیے۔

کیلے کی پختہ پھلی کھاٹو لگا کر کھانے سے پیٹ کے امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے
کھانے سے معدے میں گرانی ہو تو کالا دانہ چھوٹی قسم کا 3 ماش پھیں کو سرد پانی سے پھانک لیں
فوراً نفع ہو گا۔ نمک شہد سوتھ اور سیاہ مریچ اس کے مصلح ہیں۔
کیلے کے پتے کی راکھ خمد میں ملا کر کھانسی والے مریض کو چٹاتے ہیں یہ کالی
کھانسی میں بھی مفید ہے۔

کیلے کے درخت میں شکاف دے کر تل سیاہ اور دیگر دوائیں بھر دیتے ہیں اور پھر
سائے میں کھا کر دوسرے ستنے میں رکھتے ہیں۔ پندرہ درختوں کے تنوں میں رکھنے کے بعد
کیسایے بن دو! موسوم بہ رسائن تیار ہے۔ ہر روز صبح ایک خوراک کھاتے ہیں۔ اس کا ایک
چلہ ہوتا ہے۔ اس سے بال سیاہ ہوتے ہیں جسم کی قوت بڑھتی ہے دل کو تقویت ملتی ہے داغ
کی افزائش ہوتی ہے اور جوانی برقرار رہتی ہے۔

کیلے کا سالن بالذلیذ بنتا ہے۔ اس کے کباب تلے جاتے ہیں اور تیلے تین میں لت
پت کر کے پکڑے تیار کیے جاتے ہیں۔ اسے گوشت میں پکاتے اور کسرؤ میں ڈالتے ہیں۔ اس
کا ملک فیک سب پسند کرتے ہیں۔

کیلے کسکا کر آٹا نہیں لیتے اور اُس کی مٹھی نکلیں تلنے ہیں بکٹ اور خطائیاں
بناتے وقت یہ آٹا بھی شامل کر لیتے ہیں۔ اس سے بنے ہوئے کنگلے بڑے لذیذ ہوتے ہیں۔



کیلے: دماغی امراض کا شافی علاج

بشری خالہ

جعفری نصیر صاحبہ قابل رشک صحت کی حامل خاتون ہیں۔ ان کی عمر لگ بھگ تہتر
سال ہے۔ دس برس پہلے انہیں بلند فشار خون کا مرض لاحق ہو گیا جس کے باعث انہیں کافی
پریشانی ہوئی۔ تین سال تک وہ مختلف معالین کے مطبوں پر چکر لگاتی رہیں مگر خاطر خواہفاق نہ
ہوا۔ تب ان کے بیٹے کو کسی نے پروفیسر ڈاکٹر فیصل مسعود کے پاس جانے کا مشورہ دیا جو طویل
عرصہ سے سرور ہسپتال میں اپنے پیشہ وارانہ فرائض سرانجام دے رہے ہیں۔ جب انہوں نے
مریض کا معائنہ کیا تو انہیں بلند فشار خون کی ادویات کے ساتھ ساتھ رات کو کھانے کے بعد چھ
کیلے، نمک چھڑک کر کھانے کا مشورہ دیا۔ اس دوران ڈاکٹر نے انہیں کوئی پریہیز نہیں بتایا بلکہ
ناشتے میں پراٹھے کے ساتھ آم کا اجاز دن میں گیارہ بچے پکڑے اور معمول کی غذا کا استعمال
بتایا تاہم اس دوران پانی کی اڑک دم گھٹنے بعد پینے کو کہا۔

دراصل جب نصیر صاحبہ کو یہ مرض لاحق ہوا تو تین سال تک کوئی بھی ڈاکٹر اس مرض کی
تخصیص نہ کر سکا۔ جب پروفیسر فیصل مسعود سے رابطہ کیا تو کچھ ضروری ٹیسٹوں کے بعد انہوں نے
معلوم کر لیا کہ ان کے خون میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار بہت کم ہے جس کے نتیجے میں انہیں
بلند فشار خون کا مرض لاحق ہوا۔ لہذا ڈاکٹر صاحب نے نصیر صاحبہ کی خوراک میں سوڈیم اور پوٹاشیم
سے بھر پور غذا کا اضافہ کر دیا مریض کو کیلے پر نمک چھڑک کر کھانے کو کہا اور مزید نمک کی کمی
پوری کرنے کے لیے پکڑے اور اچار جیسی غذا میں تجویز کیں جو ان کے خون میں نمک کی کمی کو
پورا کرتیں تاہم انہوں نے پانی کم سے کم پینے کا مشورہ دیا کیونکہ نمک تو خود جسم کا فاسد پانی لگتا
ہے لہذا اس کی زیادتی نقصان دہ تھی۔

اب ڈاکٹر کی رہایت کے مطابق محترمہ جعفری نصیر نے دو ماہ کھاتی ہیں مگر کیلے کا
استعمال ان کی زندگی کا لازمی جز بن گیا ہے کیونکہ ان کا مرض آج بخیر ختم ہو چکا ہے۔ اگرچہ اس

کی مقدار اب انہوں نے چھ سے کم کر کے چار کیلے یومیہ کر دی ہے مگر یہ استعمال بے حد ضروری ہے۔ گزشتہ سات سال میں انہیں مزید کسی قسم کا کوئی مرض لاحق نہیں ہوا خصوصاً معدے کا کیونکہ کیلا معدے کے لیے اسیر کی حیثیت رکھتا ہے اور اسرار معدے کی گری جیسے امراض کے لیے بہت مفید ہے۔

اب جعفری نصیر محنت مند زندگی گزار رہی ہیں اور اس عمر میں بھی اپنے گھر کے بہت سے کام خود کرتی ہیں۔ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کے حوالے سے ان کا کہنا ہے کہ کیلے کے مسلسل استعمال سے وہ اپنی یادداشت بھی بہت بھروسہ کرتی ہیں۔ وہ خوب پیدل چلتی اور کسی حد تک وزن بھی اٹھاتی ہیں۔ اس عمر میں ان کی حیاتیاتی بھی بہتر ہے اور پچھلے سال انہوں نے کسی کی مدد کے بغیر تنہا حج بیت اللہ کا فریضہ بخیر و خوبی سرانجام دیا اور دوران طواف کسی قسم کی کمزوری محسوس نہیں کی بلکہ اس ضمن میں وہ ایک واقعہ بھی سناتی ہیں کہ دوران حج انہوں نے اوویہ کم سے کم استعمال کیں اور کیلے کا استعمال بھی کسی حد تک چھوڑ دیا جس کی وجہ سے ان کے پیچھے دو دن میں پانی بھر گیا۔ وطن واپسی پر جب انہوں نے ڈاکٹر فیصل مسعود سے رجوع کیا تو انہوں نے کہا کہ یقیناً آپ نے کیلے کا استعمال نہیں کیا اور اوویہ بھی باقاعدگی سے نہیں لیں جس کا انہوں نے ہنسنے ہوئے اعتراف کیا جس پر ڈاکٹر نے انہیں کیلے کو اپنی زندگی کا لازمی جزو قرار دینے کی سختی سے تلقین کی۔

پچھلے اور ہزیاں پر وردگار کی ایسی نعت ہیں جن کا کوئی بدل نہیں۔ ان میں کیلے کو بڑا اہم مقام حاصل ہے جسے ہر کوئی ذوق و شوق سے کھاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جن افراد کی غذا میں پوتا شیم کم ہو ان میں دماغی صدمے کے حملے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہماری روزمرہ کی غذا میں کم از کم 2 گرام پوتا شیم ضرور ہونا چاہیے۔ اس کی مناسب مقدار ایک دن میں چار گرام ہے۔ یاد رہے کہ غذا میں پوتا شیم کی کمی کے باعث دماغی صدمہ بسا اوقات جان لیوا ثابت ہو جاتا ہے۔

کیلہ پوتا شیم کا خزانہ ہے۔ ایک کیلا کھانے سے پوتا شیم کی بھر پور مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ کیلے..... نا اے اور سی کے علاوہ کئی اور فاسفورس بھی بڑی مقدار میں ہوتے ہیں۔ کیلا غذائیت سے بھر پور ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک کیلا کھائیں تو ہمارے جسم کو پوتا شیم وٹامن سی اور ریٹینے کی بڑی مقدار ملتی ہے۔ کیلے میں حرارے کم ہوتے ہیں اور وہ پکنائی اور نمک (سوڈیم) سے پاک ہوتا ہے۔

یونانی اسے موسا (Musa) کہتے ہیں انہیں یقین تھا کہ یہ پھل جنت سے بھیجا گیا۔ انگریزی میں اس کا نام (بنانا) افریقیوں کا عطا کردہ ہے۔ برصغیر میں اسے افسندوں کی غذا سمجھا جاتا ہے۔ یہ واحد پھل ہے جس کے درخت سال کے کسی بھی مہینے میں لگائے جاسکتے ہیں۔ کیلا نہ صرف بلند فشار خون اور دماغی صدمہ کے امکان کو کم کرتا ہے بلکہ قبض کشا ہے اور معدے کی گرمی کم کرتا ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریض کے لیے بھی مفید ہے۔ نرم غذا کے نائے کیلا بچوں کی اولین غذا میں شامل ہے۔

کیلہ مختلف صورتوں میں کھایا جاتا ہے مثلاً دودھ ملا کر 'مک فیک' بنتا ہے، آئس کریم اور سٹروڈ کا بھی اہم جز ہے۔ پھلوں کی چات اس کے بغیر تیار نہیں ہوتی۔ بھارت میں کچے کیلوں کی بھیجا بڑے شوق سے پکائی اور کھائی جاتی ہے۔ یہ ہر حالت سے تقویت بخش غذا ہے۔ اس پھل کی ایک خاصیت یہ ہے کہ اسے آب سائی محفوظ کیا جاسکتا ہے یعنی اس کو قدرے چمکی حالت میں اگر عام کرے کے درجہ حرارت میں رکھا جائے تو وہ پک جاتا ہے۔ اگر کیلوں کو جلد پکانا مقصود ہو تو کاندھی لفافے میں ایک عدد نمائے کے ساتھ رکھ دیں۔ اگر انہیں فرج میں رکھا جائے تو ایک ہفتہ تک ان کی تازگی برقرار رہ سکتی ہے۔ تاہم اس کا چھلکا صرف استعمال سے پہلے اتارنا چاہیے۔ یہ فطری طور پر غلاف میں پلپا لپٹا پیدا ہوتا ہے لہذا زیادتی آلودگیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ کیلے کو روزمرہ کی خوراک میں شامل کیا جائے۔ کیلے کی جلد کے رنگوں..... سبز زرد اور سیاہ کے ذریعے اس کے کچے یا کچے ہونے کا اندازہ ہو سکتا ہے۔ اس کا چھلکا بھرا پھری کے آب سائی اتر جاتا ہے اور اسے بہت آرام سے پکایا جاسکتا ہے۔ کیا یہ اللہ تعالیٰ کی انوکھی تحقیق نہیں؟

اس وقت کیلا دنیا کی پچھتی بڑی فصل ہے جس سے تقریباً پچاس لاکھ افراد کا روزگار وابستہ ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ہم جو میٹھا کیلا کھاتے ہیں وہ سالانہ پچانوے لاکھ تن پیداوار کا صرف پندرہ فیصد حصہ ہے کیلوں کی زیادہ تر اقسام نشاستہ دار ہیں۔ کیلا ہماری بنیادی غذا نہیں مگر افریقہ میں کئی لوگ اسی کے ذریعے اپنا پیٹ بھرتے ہیں۔ کیلے کی کئی اقسام ہیں جو نباتات کے خاندان موساسی (Musaceae) کی جنس 'موسا' میں جمع کر دی گئی ہیں۔ ہم جو کیلا کھاتے ہیں اس کا درخت دراصل دوغلا ہے اور جنوب مشرقی ایشیاء کے جنگلات میں پائی جاتی دو اقسام موسا اکوینا اور موسا بائلی سینا کے اختلاط سے وجود میں آیا ہے۔ کیلے کا درخت تیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے اور صرف پندرہ ماہ میں بالغ ہو جاتا ہے۔ بڑے بڑے خصوصیات چوں والے اور

برسے کیلوں کے پتھوں والے درخت کی کاشت میکسیکو، چین، اٹلی، پرنگال، ملائیا، پاناما، ایکویڈور، ڈومینیکا، جزائر کناری، ویت نام، ہندو پاک، ویٹ انڈیز، کوسٹاریکا، برازیل، کولمبیا، ہندو اس اور گوئے ملا میں کی جاتی ہے۔

گوئے ملا میں تقریباً ایک لاکھ پچیس ہزار ایکڑ رقبے پر کیلے کے باغات پھیلے ہوئے ہیں جو یونائیٹڈ فروٹ کمپنی کی ملکیت ہیں۔ یہ دنیا کی سب سے بڑی کیلا کاشت کرنے والی کمپنی ہے جس کی اپنی ریل کی گاڑی کیلے کے باغوں میں چلتی ہوئی ہے اور ہوائی جہازوں کا بیڑا بھی اپنا ہے۔

پاکستان میں کیلے کے زیادہ تر باغ حیدر آباد میر پور خاص اور خیر پور کے اضلاع میں ہیں۔

کیلے کا پودا سارا سال پھل دیتا ہے مگر مارچ سے لے کر اکتوبر تک پھل زیادہ لگتا ہے۔ کاشت کا موسم سال میں دو بار آتا ہے۔ فروری مارچ میں اور پھر اگست ستمبر میں کیلے کے پودے کے لیے عموماً نو اونچ تک زیادہ کھودی جاتی ہے پھر اسے زمین میں ختی سے دبا دیتے ہیں تاکہ وہ اپنی جگہ سے ہل نہ سکے۔ کیلے کا پودا صرف زم زمین زرخیز اور رطوبت والی زمین میں لگایا جاتا ہے۔

اس پودے کی ایک اہم افادیت یہ ہے کہ اس کی بروصورتی کے دوران اس کے آس پاس زمین پر مومی سبزیاں لگائی جاسکتی ہیں۔ موسم خزاں میں پیاز، لہسن اور پالک اور موسم بہار میں مچھلی اور بینگن کا بیانی سے لگانے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی سبزی یا فصل کاشت نہ کریں تو پودے لگانے کے تین چار ماہ تک گوڈی کی جاتی ہے تاکہ اس کی نرمی برقرار رہے۔

درخت پر پھول آنے سے چند ماہ تک آ جاتے ہیں اور تقریباً تین چار ماہ میں یہی پھول کیلے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ کیلے کی ابتدائی شکل بھل نہائی ہوتی ہے یعنی اس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے موانائی اور گولائی زیادہ ہوتی ہے کنارے بھی پتکے ہوتے ہیں۔ یہ پھل زیادہ سردی برداشت نہیں کرتا مگر درجہ حرارت پر بھی تیار ہو جاتا ہے۔ خوردنی کیلے کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سے بہترین قسم گرم کراس مائیکل ہے اس کا دوسرا نام بلو فیلڈ ہے۔ یہ کیلے کی بہت خوش ذائقہ، لمبی اور خوشبودار قسم ہے۔ برآمدی حوالے سے بھی یہ قسم اہم ہے کیونکہ یہ جلدی نرم پڑ کر خراب نہیں ہوتی۔ دوسری قسم کیٹس کیلے ہیں جو جزیرہ نما علاقوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ بھرائی کیلے زیادہ تر پاکستان میں کاشت کیے جاتے ہیں ان کے ایک کچھ میں 240 کیلے

ہوتے ہیں اور وزن تقریباً ساٹھ پونڈ تک ہوتا ہے۔ سون کیلے کا گودا سفید اور لذت دار ہوتا ہے۔ راجسٹی اور زخمت گوڈے کا لذت دار پھل ہے۔ ویتنی کیلا چمک دار سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ فلپائن کیلے کے پتھکے پتے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں پر پتے پر پیلا ہو جاتا ہے۔ انگی سوار کیلے کے پتھکے کا رنگ تیز سرخ ہوتا ہے۔ اس کا پھل بیضی اور خنیدہ ہوتا ہے۔

غریب غربا کا یہ من بھاتا کھانا بہترین غذا کے ساتھ ساتھ بہترین علاج بھی ہے۔ یہ معدے کی بیماریوں کے لیے اکسیر ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال گردوں کو مضبوط کرتا، مثانے کی جلن کو کم کرتا اور بالوں کا گرنا بند کرتا ہے۔

حسن کے نکھار کے لیے بھی یہ ایک سفید ناک اور ماسک کا کام کرتا ہے۔ کیلے کو خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پانی میں پیس کر اس کا چہرے پر لپ کر لیں تو یہ چھائیاں دور کرتا اور رنگ صاف کرتا ہے۔

کیلے کا پودا بھی بہت سی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ اگر پتوں کو سوجن اور دم والی جگہ پر باندھ دیا جائے تو افاق محسوس ہوتا ہے۔ اس کی جڑیں بھی معدے کیلے مفید ہیں پیٹ کے کبڑے مارتی ہیں۔

کیلے کا پودا بھی بہت سی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ اگر پتوں کو سوجن اور دم والی جگہ پر باندھ دیا جائے تو افاق محسوس ہوتا ہے۔ اس کی جڑیں بھی معدے کیلے مفید ہیں پیٹ کے کبڑے مارتی ہیں۔

کیلے کے پتوں کی راہدہ میں ملا کر کھائی جائے تو کھانسی دور ہوتی ہے۔ یہ کالی کھانسی میں بھی آدرا دیتا ہے۔ تاہم کیلے کو نہار منہ نہیں کھانا چاہیے۔

علاوہ اس پر علاقوں میں اس کا زیادہ استعمال مفید نہیں۔ کیلے کا ایک جدید استعمال 'ہانا ڈانگ' ہے۔ یعنی خواتین چند دن تک اپنی ٹوٹے فیصد خوراک میں کیلا یا اس سے بنی غذائیں رکھتی ہیں کیونکہ جسم کو چست اور صحت مند بنانے کے لیے یہ پھل جادو کا راکٹر ہے۔



کیلا

کیلا ہوا کیلا تو تانائی اور تغذیہ سے بھرپور ہوتا ہے۔ کیلے میں پوٹاشیم، فاسفورس، سلفر، کلسیم، میگنیشیم، لوہا، تانبا اور آئوڈین کے علاوہ وٹامن اے، بی، سی اور ای بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس میں پانی جانے والی مٹھاس جلد ہی جڑو بدن کرتی آئی ہے۔ یہ نقصان دینے والے خراشیم کا خاتمہ اور بلڈ پریشر قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا ریشہ تل ہو جاتا ہے اور کوئسٹرول کم کرنے کے لیے موثر ہے۔ ویسے بھی کیلے میں کوئسٹرول کم کرنے والا ایک خاص قسم کا کاربوہائیڈریٹ پایا جاتا ہے۔ کیلا ہوا کیلا شہد کے ساتھ کھایا جائے تو دل کے لیے مفید ہے۔ انہضائی خرابی کے باعث جن بچوں کی نشو و نما رک جاتی ہے ان کے لیے کیلا ایک معالجاتی فوٹ سے کم نہیں۔ اسی لیے بچوں کو کیلا کھاتے رہنا چاہیے۔ کچا کیلا بھلور سان پکا کر کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔ کیلے میں کئی نباتاتی دھاتیں پائی جاتی ہیں جو ہوموگلوبن کی افزائش میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ کیلے کے سنے کا رس برابر مقدار دودھ میں ملا کر پینا پی بی کے مریضوں کے لیے بڑا نافع ہے۔ کیلا شہد کے ساتھ بکری یا گائے کے دودھ میں ملا کر کھانا پیچھڑوں کے مریضوں کے لیے انتہائی سودمند ہے۔ معدے کے مریضوں کے لیے کیلا اہل کر یا پکا کر کھانا شفا بخش ہے۔ کیلا قرض اور اسہال دونوں ٹھیک کرتا ہے۔ وزن گھٹانے کے لیے چار کیلے چار کپ دودھ بغیر بلانی کے روزانہ اداں بدل کر کے پئیں مونا پالم ہو جائے گا۔ زیادہ کیلا ہوا یا زیادہ کیلا نہیں کھانا چاہیے۔ کیلا صبح صبح کھایا جائے تو زیادہ مفید ہے۔ پھینکنے کے بعد فوراً کھلایا جائے اور کھانا کھانے سے پہلے کھانا بہتر ہے۔

کینو

کلیل احمد

نارنجی رنگ کا یہ پھل نباتات کے خاندان اسپنڈ (یا سداب) (Rutaceae) کی جنس ترنج سے تعلق رکھتا ہے۔ اسی جنس میں انور لیون، نارنجی، مالنا، ترنج، چکوترا وغیرہ شامل ہیں۔ اس جنس کے درخت اور پھلیں ریپے پھلوں کی وجہ سے گرم علاقوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کینو مالے، وغیرہ کا ملن جنوب مشرقی ایشیا ہے۔ وہاں سے یہ ترشادہ پھل پوری دنیا میں پھیلے۔ اب ایشین امریکہ، برازیل اور جنوبی افریقہ میں کینو کے وسیع باغات ہیں۔ پاکستان میں سرگودھا، فیصل آباد، گوجرانوالہ اور شیخوپورہ میں کینو اور اس کے رشتے داروں کے بڑے بڑے باغات ہیں۔ جنس ترنج میں موی بھی شامل ہے جس میں ترشی سب سے کم ہوتی ہے۔

ترشادہ پھلوں کے پودے ہلندی پر نہیں اگتے کیونکہ سردی انہیں مار ڈالتی ہے۔ ترشادہ پھل رنگت جھلکی کی مونا پی رس کی مقدار، مٹھاس اور خوشبو کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ ان کی جسامت کا انحصار جغرافیائی حالات اور آب و ہوا پر بھی ہے۔ علاوہ ازیں گرم آب و ہوا کے پھل زیادہ کھنے ہوتے ہیں۔ کینو کا درخت 35 فٹ تک ہو سکتا ہے۔

کینو یا مالے کا پھل نباتاتی اصطلاح میں پیری کی خصوصی قسم ہے اور اس کا نام (Hesperidium) ہے۔ پھل کا رس ٹھنک کاربوہائیڈریٹ (گلوکوز، فروکٹوز، سکر، و) نامیاتی تیزاب (بنیادی طور پر سیٹرک (Citric) تیزاب) وٹامن سی وٹامن بی کیبیکس، معدنی نمکیات اور دیگر غذائیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ معدنیات میں چونا، فاسفورس اور لوہا موجود ہیں۔

کینو کی غذائی قوت پر اگر غور کیا جائے تو ماننا پڑے گا کہ یہ پھل بھی انسان کے لیے قدرت کے اعلیٰ ترین تحائف میں سے ایک ہے۔ ایک شیریں کینو کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کا رس معدے میں جا کر جذب ہو جاتا ہے۔ معدے پر کوئی بار نہیں پڑتا، گویا رس ہضم شدہ غذا ہے جسے منہ کے ذریعہ معدہ میں ڈال لینا کافی ہوتا ہے۔

پلانے کے لیے شیریں کیونکہ اس میں سب سے زیادہ ذریعہ ہے۔

بخار کے مریض:

جنہیں برومیں والی غذا کی اول تو ضرورت ہی نہیں ہوتی، اگر ہوتی ہے تو بہت کم ان کے لیے کیونکہ اس میں نہایت مفید ہے۔ مغرب کے ماہرین طب کہتے ہیں کہ بخار کے مریضوں کے لیے کوئی غذا کیونکہ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اس نہ صرف پیاس کی شدت دفع کرتا ہے بلکہ جسم سے زہریلے مواد نکالتا ہے جو خون اور گوشت جلاتے ہیں۔ پس عام پانی کے بجائے کیونکہ اس استعمال کیا جائے جو نہ صرف پانی مہیا کرے بلکہ زہر کو دفع کرنے والی دوا ثابت ہوگا۔ یہ ضروری نہیں کہ تین یا چار گلوں پیا جائے۔ البتہ یہ ہے کہ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار استعمال کرائی جائے۔ کیونکہ اس ایک ایسا مقطر پانی (ذللہ دائر) ہے کہ اس کی مثال موجود نہیں۔ جراثیم سے قلعی پاک اور کسی قسم کے غیر مادوں سے مبرا ہونا اس کا امتیاز ہے۔

کیونکہ اس میں ترش پیاس بھانے کے حق میں اکسیر ہے۔ بہر حال کیونکہ ذائقہ ایسا خوشگوار ہوتا ہے کہ مریض بھی خوشی میں لیتا ہے۔ بخار کے زہر کے سبب مریض کی زبان پر میل جم جاتی ہے اور اسے غذا اور پانی دونوں کی رغبت نہیں رہتی۔ اس پر کیونکہ اس کی خوشبو اور ذائقہ غالب آتا ہے اور لطف ہے کہ اس پانی، دوا اور غذا کی کام دیتا ہے۔

کیونکہ اس میں برومیں کی مقدار صرف ایک فیصدی کا بھی نصف ہوتی ہے اس لیے بخار کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ وجہ یہ ہے کہ مریضوں کی قوت باطن کمزور ہوتی ہے اور لازم ہے کہ انہیں وہ غذا ملے جو معدہ پر مطلق بوجھ نہ ڈالے۔

شرت بخار کی وجہ سے لعاب دہن کی پیداوار میں جو کمی ہوتی ہے اس سے بھی دور کرتا ہے۔ معیادی بخار کے مریضوں کے لیے بھی شیریں کیونکہ اس کا استعمال بے حد نفع بخش ہے۔ چونکہ گھٹنے میں کیونکہ ذللہ دائر گلوں میں آج یا آج چاول میں ملا کر دینے سے مریض کے مضمے پر کوئی بار نہیں پڑتا اور اس کی جسمانی پروش کے ساتھ ساتھ اندرونی زہر کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔

جن بچوں کو ابتدا ہی سے ماں کا دودھ میسر نہ آئے اور وہ ڈبے کے دودھ پر چلے گئے انہیں کیونکہ اس میں نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ یوں بچوں کو سوسکے کی بیماری نہیں ہوتی۔ انہیں روزانہ حسب عمر دوسے چار چمچ بڑے کیونکہ انہماز کا عرق روزانہ پلانا کافی ہوگا۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ کیونکہ اس میں ایسی غذائیت نہیں ہوتی جیسی روٹی وغیرہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے کیونکہ استعمال سے جسم میں توانائی پیدا نہیں ہوتی۔ یہ خیال محض نادانیت کی بنا پر ہے اور خصوصاً اس وجہ سے کہ پھل کے رس کا بار معدہ پر نہ پڑتا معلوم نہیں ہوتا۔ ماہرین غذا کی تحقیق ہے کہ ایک بڑے شیریں کیونکہ اس ہمارے جسم کا کوئی ہی قوت بخنقہ ہے جتنی کہ ذہل روٹی کا نصف گلا۔ فرق صرف یہ ہے کہ روٹی کئی گھنٹے میں ہضم ہو کر جسم کو قوت دیتی ہے اور کیونکہ اس کا رس معدہ میں پختہ ہی جسم کے کام آتا ہے، یہی سبب ہے کہ اسے کمزور مریض کی غذا میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ کیونکہ جتنا شیریں ہو گا اتنی ہی زیادہ اس میں غذائی قوت ہو گی۔ جدید تحقیق کے مطابق ایک پاؤ خالص دودھ کی مقدار سے جتنی قوت حاصل ہوگی، اتنی ہی قوت کیونکہ ذللہ دائر اس سے حاصل ہو سکتی ہے۔ دودھ کو ہضم کرنے کے لئے معدہ کو کام کرنا پڑتا ہے مگر کیونکہ اس فوراً ہضم ہوتا ہے۔ کیونکہ اس خصوصیت نے اسے دودھ سے بھی زیادہ مفید بنا دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ضعف معدہ کے ان مریضوں کو جنہیں دودھ ہضم نہیں ہوتا، کیونکہ اس دیتے ہیں۔

کیونکہ اس میں بہت سے معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں خصوصاً چونا وغیرہ جس کے استعمال سے تیزابیت رفع ہوتی ہے۔ تیزابیت کی شکایت عموماً ان لوگوں کو زیادہ پیدا ہوتی ہے جو غذا میں گوشت زیادہ کھاتے اور پیٹھے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے کیونکہ استعمال غایت درجہ مفید رہتا ہے۔

یہ رس ان کے خون کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ یوں ہر وقت خیرہ کام کرنے سے جو نقصانات ہوتے ہیں وہ کسی حد تک زائل ہو جاتے ہیں۔

کیونکہ اس ایک اور خصوصیت یہ ہے کہ آنتوں میں ناقص غذا سے جو سستی پیدا ہو جاتی ہے اسے رفع کرتا ہے۔ چنانچہ دائمی قبض کے مریضوں کے لیے رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھتے ہی ایک یا دو کیونکہ نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ سہ پہر کے وقت بھی کیونکہ کھانا قبض کے لیے مفید ہے۔

اس پھل کا رس اپنی خصوصیات کی بنا پر بخار کے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ نظام ہضم پر کسی قسم کا بار ڈالے بغیر یہ مریض کے جسم کی پروش کرتا ہے اور ان عناصر کو خارج کرتا ہے جو بخار کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو دن میں چار یا پانچ گلوں پانی پلانا بھی ضروری ہوتا ہے کہ جلد اور گردوں کے ذریعہ سمیت اور فاسد مادوں کا اخراج ہو سکے۔ پانی کی مقدار مطلقاً

ہاضمے کی کمزوری:

انسانی صحت کے لیے معدہ کی درستی اشد ضروری ہے۔ جوئی معدے میں خلل واقع ہو فوراً کوئی نہ کوئی بیماری نمودار ہو جاتی ہے معدہ کی درستی کا خیال رکھنا ہر انسان کا فرض ہے۔ اگر معدہ اپنا کام صحیح کرتا ہو معمولی اور روکی سوکی غذا بھی ہضم ہوجاتی ہے۔ معدہ کی خرابی کے دوران خواہ اچھی سے اچھی مرغن غذا کھائی جائے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ ذیل میں درستی معدہ کے لیے جو شاندار کا طریقہ ہے۔ جو صعب ہاضمہ کے لیے نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

حسب ضرورت کینو لے کر ان کا جو شاندار تیار کریں پھر قدر سے سونھ اور کالا نمک چھڑک کر ہالیں۔ چند روز کے پلانے سے نظام ہضم درست ہو جائے گا۔

بھوک کی کمی:

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بھوک بہت کم لگتی ہے کھایا بچا جلدی ہضم نہیں ہوتا یا کھانا کھانے کے دوران فطرتی لذت سے محروم رہتے ہیں تو مندرجہ ذیل آسان چنگھے سے کام لے کر اپنی بھوک درست کریں۔

نفس: حسب طبیعت کینو کی فائیں لے کر ان پر سونھ کا سفوف چھڑک کر ہفت بھر کھانے سے بھوک پہلے کی نسبت بڑھ کر فطری حالت پر آ جائے گی۔

مصطفیٰ خون:

شربت کینو میں چرانا (کوڑی کڑیاں) شامل کر کے روزانہ پلاناغہ پیا کریں۔ اکیس روز کے استعمال سے چہرہ پر سرخی کے آثار نمایاں ہونے لگیں گے اور صحت کی بحالگی دکھائی دے گی۔

خارش:

یہ بیماری بچوں میں بہت ہوتی ہے، عموماً خون اور موصوحوں کی خرابی اور ترکاری میں ترشی نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کے جوزوں میں خنت درد ہوتا ہے وہ دردی شدت سے بہت چلاتے ہیں۔ اس کا واحد علاج کینو ہے۔ ہر دو گھنٹہ کے بعد ایک کینو کا عرق پلائیں دو تین دن میں بچہ اچھا بھلا ہو کر کھیلنے لگے گا۔ اگر تکلیف پھر کبھی نمودار ہو صرف کینو کا عرق پلا دیں۔ شرط یہ شفا ہو جائے گی۔

نوٹ: جو والدین اپنے بچوں کی غذا میں کینو کا عرق شامل نہیں کرتے وہ خنت غشی کرتے ہیں۔ احتیاط کینو کا عرق ضرور شامل کریں تاکہ مرض پیدا ہونے کا اندیشہ نہ رہے۔

کینو کا عرق شیر خوار بچوں کے لیے آب حیات ہے۔ ایک سال سے دو سال کے بچوں کو دوسے چھ تک کینو روزانہ کھلانے لگئے اور ڈاکٹری معائنے سے ثابت ہو گیا کہ ان بچوں کی صحت میں حیرت انگیز ترقی ہوئی۔ کینو ہر وقت استعمال کیا جا سکتا ہے مگر اس کے کھانے کا اصل وقت خالی معدہ ہے۔ کیلے اور پتے کے ساتھ کینو کھانے سے بدہضمی کا احتمال ہے۔

شیر خوار بچے ماں کا دودھ نہ پینے والے اکثر کمزور رہتے ہیں۔ انہیں خوب کپے بونے کینو کا رس پلانا چاہئے۔ یوں انہیں نہ صرف دماغ ملیں گے جن سے ان کی پرورش نہایت عمدہ ہوگی بلکہ وہ اکثر بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے۔

وہ مائیں جو اپنے بچوں کو خود دودھ پلاتی ہیں کینو کے رس سے بہت فائدہ اٹھا سکتی ہیں انہیں بھی دماغ میں ہی کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔

کینو کا عرق بھوک لگانے والا بھی ہے۔ غرض مجموعی حیثیت سے کینو کا رس دوسرے بھلوں کی نسبت ہمارے جسم کی حفاظت بہتر طریق پر انجام دیتا ہے۔ ضروری ہے کہ ہم بھی اس کی بہت افزائی کریں اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں۔

کینو کے چند معجزے

دافع کھانسی:

عموماً ترشی کھانسی کیلئے مضر ہے لیکن کینو کی ترشی کھانسی کے لیے بمنزلہ اکسیر کے ہے۔ مجھے ایک شخص ملا اس کا مزاج صفرادی تھا۔ اس نے بتایا کہ جب مجھے کھانسی یا نزلے کی شکایت ہوتی ہے تو کینو استعمال کرتا ہوں فوراً کھانسی اور نزلے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے دانتوں کو ترشی معلوم نہیں ہوتی۔ عمدہ اور سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ کھانسی کے دوران آب کینو میں مصری ڈال کر پیئیں۔

اکسیر اسہال ہمیشہ:

ایک سالم کینو لے کر بغیر پھیلے یا کانے کسی صلیبہ جگہ میں جو حفاظت رکھ چھوڑیں۔ جب گل سر کر سوکھ جائے تو اسے پانی میں خوب اچھی طرح پیس کر پنے کے برابر گولیاں بنائیں اور وقت ضرورت پانچ سے دس گولیوں تک کھلائیں، مٹی تے اور اسہال کے لیے بہت نافع اور مجرب ہے۔

شربت کیوں:

رس کیوں ایک کڑو مصری ایک کڑو عرق بید منک اور عرق کیڑو دونوں میں تولہ۔ سب کو ملا کر شربت کا قوام تیار کریں۔ ددو لے سے چار تولے تک پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

فوائد:

صفر کی حدت کو توڑتا، پیاس کو تسکین دیتا، مغز اور متوی قلب ہے۔

بخار کا غذائی ٹولہ:

اگر چہ خرقہ کا باعث سردی ہو، بلغم کا بھی باعث ہو اور کھانسی بھی ہو تو یہ نسخہ مفید ہے۔

1- مریض کو روزانہ بلاناغہ حسب طبیعت کیوں کھلاتے رہیں۔ بخار کے اتر جانے پر ایک ہفتہ بعد تک استعمال کرنا اور بھی مفید ہے۔ کیوں ترشی فراشیں ہونا چاہئے۔

2- کیوں کی پھانک کا گودا نکال کر اس میں قدر سے شکر سفید ملا کر ذرا گرم کر کے کھلائیں۔

بلغم اور کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔

ریپی میڈ:

بچہ اور بچہ کی ماں کو خوب کچے کیوں کا رس استعمال کرنا چاہئے اس سے نہ صرف

بچے کو دماغ ملتی ہے بلکہ وہ اکثر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔



گاجر

صغیرہ بالوشیریں

ہمارے پڑوس میں حیدر آباد کن کی ایک خاتون رہتی تھیں۔ سانوی سلونی اور بڑی اسارت تھیں۔ ایک صبح ان کے ہاں جانے کا اتفاق ہوا تو دیکھا ناشتے میں نوکرانی ان کے لیے سفید ششے کی پلیٹ میں تین عدد سرخ گاجریں لیے چلی آ رہی ہے۔ چاندی کی چمچوں سی کوری میں پیسی ہوئی مصری تھی۔ دوسری کوری میں گلاب کا عرق تھا۔ خاتون نے سچے سے گلاب کا عرق گاجر پر ڈالا، مصری چھڑکی اور چاندی کا ورق لگا کر گاجر کھانے لگیں۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کمزوری کی وجہ سے دل بہت دھڑکتا ہے۔ دل کی طاقت اور ہسانی کمزوری کے لیے صبح ناشتے میں گاجریں کھاتی ہیں۔ رات کو تین گاجریں چھیل کر دیکھنی میں بلکی سی بھاپ دی جاتی ہے پھر گاجر کے سچے میں سے سفید خند حصہ نکال کر ششے کی پلیٹ میں کٹے آسان کے بچے گاجریں رکھ دی جاتی ہیں اور صبح عرق گلاب کا پھیننا دیا، مصری چھڑکی اور ورق لگا کر کھالیں۔ اس سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ دھڑکن کو آرام آتا ہے۔ چاندی کی پہلی تاریخ سے لے کر چودہ تاریخ تک اگر اس طریقے سے گاجریں کھائی جائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ دواؤں کی نسبت یہ علاج آسان اور قوت بخش معلوم ہوتا ہے۔

گاجر بڑی مشہور ہنری ہے جسے بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ سرخ، زرد اور کالی گاجریں عام طور پر بازار میں دستیاب ہیں۔ اردو پنجابی، گجراتی، مرہٹی اور ہندی زبان میں اسے گاجر کہتے ہیں۔ پشتو اور بنگلہ میں گاجر۔ فارسی میں گدڑ عربی میں جدڑ انگریزی میں کیرٹ اور لاطینی میں Daeus Carota کہا جاتا ہے۔ پاک و ہند میں اس کا استعمال صدیوں سے کیا جا رہا ہے۔ اسے کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی۔ یہ ہر طرح صحت کے لیے مفید ہے۔

اس میں شکر، نشاستہ، غذائی اجزاء، فولاد، چونا، فسفوس اور وٹامن اے بی اور سی پائے جاتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ دو تین گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ آدھ کلو گاجر کھانے سے

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

پھول جاتے ہیں۔ برسی کرنے سے خون نکلتا ہے۔ سب کھانے سے بھی خون دانتوں سے آنے لگتا ہے۔ زبان کی چھٹی برقی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ گاروں کے موسم میں چھوٹی نرم گاجریں صبح و شام خوب چبا چبا کر کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ کھانے کے بعد چار پانچ گاجریں آہستہ آہستہ چبا کر کھائی جائیں تاکہ دانتوں کی بھی صفائی ہو جائے۔ اس سے موزوں ہے مضبوط ہوں گے۔

گاجر کے نرم و نازک چوں میں جاتین 'ج'، 'خ' اور 'د' معدنی نمکیات اور لحمیات گاجر سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ہاشے کی خرابی جگر کا بڑھنا، پھٹ کا پھولنا، پیشاب کی کمی میں اس کے پتے سلاخ میں ضرور شامل کیجئے۔ کچھ لوگوں کے پوچنے بھاری اور سوجھے ہوئے لگتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ گاجر کے موسم میں چوں دالی گاجریں لائیں اور اس کے پتے باقاعدگی سے سلاخ میں شامل کریں۔

نزل زکام رک جانے تو اس کی طوبہ تنگ کرتی ہے۔ آدھ سر کا درد ہوتا ہے۔ اس عارضے میں معمولی سا تیل فرنی پان میں لگائیے۔ گرم ہو جائے تو آگ آہستہ کر کے گاجر کے پتے ڈالئے۔ دو تین منٹ تک الٹ پلٹ کر کے اتارے اور ٹپلے کے کپڑے میں ڈال کر ان کا پانی نچوڑے۔ ناک کے دونوں نیتھوں میں چند قطرے چٹکائیے۔ پھینکیں آ کر پانی نکلے گا اور درد سے آرام آ جائے گا۔

جو لوگ دماغی کام کرتے ہوں، انہیں جانے روزانہ کسی طریقے سے غذا میں گاجر کا دافع استعمال کریں۔ اگر صبح سات بادام کھا کر گاجر کے رس کا ایک گلاس روزی لیا کریں تو قوت بحال رہے گی۔ حافظہ بہتر ہو جائے گا۔ نظر کی کمی کے لیے گاجر کا رس بہترین دوا ہے۔ سرد موسم میں آپ جتنا ہو سکے گا گاجر کا رس پیا کریں۔ نظر کمزور ہو اور آپ اسے قائم رکھنا چاہتے ہیں تو بادامی روزد زکام کی گاجریں خریدیے۔ آدھ کھانا تازہ ہنز سونف اچھی طرح صاف کر لیجئے۔ شیشے کی صاف ڈش میں سونف ڈالیے اور پھر بادامی گاروں کا جوس اس پر اتنا ڈالیے کہ سونف بھج کر جوس اوپر آ جائے۔ کسی چھتی سے ڈھک کر رکھیے۔ چھپے سے ہلاتے رہئے۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ ڈالیے۔ اسی طرح خشک ہونے پر تیسری بار پانی ڈال کر سونف خشک کر لیجئے اور اسے گرائنڈر میں ڈیڑھ پاؤ چھنی کے ساتھ پیس کر رکھئے۔ رات کو سوتے وقت ایک چمچ سونف ایک پیالی دودھ کے ساتھ کھائیے۔ اللہ شاء آپ کی بصارت تیز ہوگی۔ حکیم صاحبان کو کہتے ہیں کہ چالیس دن کے مسلسل استعمال سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ہری سونف ایک پاؤ اور بادام

انسانی جسم کو کافی غذائیت مل جاتی ہے جو ایک وقت کے کھانے کے برابر ہے۔ سوگرام گاجر میں 25 حرارے، ایک گرام پروٹین، 6 گرام نشاستہ اور 3 گرام ریشہ پایا جاتا ہے۔ 12000 مائکرو گرام کیروٹین بھی ہوتی ہے جو بدن میں جاکر وٹامن اے بن جاتی ہے۔

گاجر اپنی غذائیت کے لحاظ سے انتہائی مفید ترکاری ہے۔ یہ گوشت اور چنے کے ساتھ پکائی جاتی ہے۔ اس کے سر پہ 'طوئے مٹھائیاں'، گجریلے، کاٹی اور اپار عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ سلاخ میں گاجر ضرور ڈالی جاتی ہے۔ جسمی کھانوں میں بھی گاجر استعمال ہوتی ہے۔

گاجر کا رس سردی کے موسم میں خاص اہمیت رکھتا ہے۔ اسے پینے سے دماغ، پٹھوں اور آنکھوں میں قوت آتی ہے۔ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ فولادی جڑ کی وجہ سے خون پیدا ہوتا ہے۔ دل، دماغ اور معدے کو طاقت دینے کے علاوہ خرابی خون بھی دور کرتی ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری میں افادہ ہوتا ہے۔

گاجر جسم کو قوت دینے کے ساتھ ساتھ فربہ کرتی ہے۔ دل کو تقویت دیتی ہے۔ معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔ خون کی کمی اور سکریڈ کا موثر علاج ہے۔ دماغ، پٹھوں اور آنکھوں کی کمزوری، پیشاب کی کمی اور جگر کی گرمی دور کرنے کے لیے اور پھر تھان میں گاجر مفید ثابت ہوتی ہے۔

مردانہ زنانہ قوت بحال رکھنے اور بچوں کی نشوونما کے لیے اسے مختلف طریقوں سے پکا کر برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس کا سر پہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ دو چار پٹھے گاتا کر مرہ کھایا جائے تو اعصابی تنگیں دور ہوگی۔ سر کے پتھر اور کانوں میں شائیں شائیں کی آوازیں نہیں آئیں گی۔ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پانی ہیں ان کے لیے اور حاملہ خواتین کی کمزوری کے لیے یہ مرہ نہایت مفید ہے۔

کچھ نوجوان لڑکوں کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ غصہ، جڑ چڑچا، ہاتھ پاؤں کا جھنا، سر میں درد رہنا، پتھر آنا، پیشاب کا جلن کے ساتھ آنا، کام سے بیزاری، خشکیاں عام طور پر ہوتی ہیں۔ اس کے لیے ایک گلاس گاجر کے رس میں خشکا دودھ ملا کر پینے سے ایک ڈیڑھ ہفتے میں یہ خشکیاں دور ہو جاتی ہیں۔ سردی کے موسم میں اسی لیے گجریلے، پکا کر خشکا دودھ ملا کر کھایا جاتا ہے۔ دھوپ سے لاری ہو گئی ہے جسم پر رچیز پڑنے لگیں تو اس کا استعمال کرنے سے جسم کی صحت دور ہو جاتی ہے۔

آج کل موزوں کی خشکیاں عام طور پر جوانوں میں بہت پائی جاتی ہے۔ موزوں سے

پرانے طبیب یہ جانتے تھے کہ گاجر میں جراثیم کش اجزاء موجود ہیں اسی لیے وہ پیٹ کے کیڑوں کے لیے گاجر کھاتے تھے اور مریض کو کچھ کر گاجر کی مقدار روز بڑھاتے تھے۔ قدرتی طور پر اس طرح پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے تھے۔ گاجر کی افادیت آج کے سائنس دان بھی جانتے ہیں۔ اس میں کاربونی (حیاتین اے) کی بہتات ہے۔ حیاتین اے جوانی میں متوازی بائیدگی اور نشوونما کے لیے مفید ہے۔ یہ جسم میں خوراک کے ذریعہ نہ جائے تو جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے نشوونما رک جاتی ہے۔ لہٰذا میں تکلیف دہ پھیپھڑوں کے امراض کا کان بہنا آکھوں کا دھماکا اس کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حیاتین اے کی گاجر پوری کرتی ہے۔

جدید ترین تحقیقات کے مطابق گاجر میں سرطان یا کینسر جیسے موذی مرض کو روکنے کی صلاحیت موجود ہے۔ گاجر کا موثر ترین جز کیروٹین ہے جو سرطان کی بعض اقسام کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ جسم کے اندرونی اور بیرونی سطح کے ریشوں کو بڑی توانائی ملتی ہے جس سے مرض رک جاتا ہے۔ گاجر معدے میں پیدا ہونے والے جراثیم کو روکتی ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے کھانے کے ساتھ گاجر کھاتے ہیں وہ معدے کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔

گاجر کا سر جگر اور مثانے کی گرمی اور معدے اور آنتوں کی تیزابیت دور کرتا ہے۔ تیزابیت زیادہ ہو تو آپ ایک گلاس جوس کے ساتھ ایک چھوٹی پیاز سلاوی طرح کاٹ کر دھوئیں۔ اس میں ٹھوڑا سا سرادھیا ملا کر کھائیے۔ اس طرح نہ کھائیں تو ان کا بھی جوس نکال لیجئے بہت فائدہ ہوگا۔ خواص الادویہ میں لکھا ہے کہ ضعف بصارت، کھانسی دم، دروینہ سوزش بول، سنگ گردہ و مثانہ اور اختلاج قلب کے مریضوں کے لیے گاجر بہترین غذا ہے۔ یہ مفرح اور مقوی ہے۔ اعصابی ریکورڈ کو طاقت دیتی ہے۔ نہ زود ہضم ہے نہ قلیل البتہ زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو قے زین اچھا پیدا کرتی ہے۔

ماڈن کو چاہئے سرخ چھوٹی گاجر میں لے کر ان کے چھوٹے چھوٹے چوکھوڑے کریں۔ تازہ کرشم شیشے کے پیالے میں ڈال کر کانٹے سے بیجٹ لیں۔ اس میں گاجر کے ٹکڑے ڈالیں۔ بھر گاجر کے نرم باریک پتے کاٹ کر ملائیں۔ نمک اور لکڑی مرچ چھڑک دیں۔ اس میں ایک چھوٹا سبب بھی کاٹ کر ملائیں ہیں۔ پتے بڑے شوق سے کری میلا دھکھائیں گے۔ اور آپ کو بھی پسند آئے گی۔

چھوٹی چھوٹی سرخ گاجر میں ابال کر ٹکڑے کر کے رکھیے۔ ٹھوڑے سے شہد میں ٹکڑے کر پت کر کے آپ صحت میں ناشتے میں پھول دکھائیے۔ خود بھی کھائیے۔ اسی طرح گاجر کو دھکھائیں۔

کی گریاں ایک پاؤ بیس کر رکھیے۔ ایک گلاس دس گاجر کے ساتھ پیچ کھائیے فائدہ ہوگا۔ گاجر کے موسم میں گاجر میں کالٹ کر خشک کر کے رکھیے۔ گرمی آنے پر ٹھوڑی سی گاجر پانی میں بھگو کر چھوٹے پھول کو پلائیے۔ اس سے گرمی کی شدت کم ہوگی۔

مٹی جون میں کالٹ کالٹ کی زیادتی اور گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ کمزوری اور خالی پن کا احساس ہوتا ہے۔ یہ یعنی اور افراد کی کا احساس بڑھ جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ دل ڈوبتا محسوس ہوتا ہے۔ دل کی کمزوری بڑھ جائے تو آپ چودہ روز یہ ٹوکنا استعمال کیجئے جو ضرر ہے۔ تین درمیان چھوٹی گاجر میں پرنٹر گلاس میں پھیل کر ٹھوڑی دیر کے لیے رکھیے تاکہ نرم ہو جائیں۔ ان کے کیل نکال پیچھے اور گاجر میں شیشے کی پلٹ میں کھلے آسمان کے نیچے چاند کی چٹائی تاریخ سے چودہ تاریخ تک روزانہ رکھیے اور صبح نہار منہ چینی چھڑک کر کھائیے۔ صرف ہفتہ ایک گلاب بھی چھڑک لیجئے فائدہ ہوگا۔

دوپہر کے کھانے کے ساتھ گاجر اور دھنی کی سلا دہائیے۔ پھول کو بافیوں گولیوں اور مصنوعی مشروبات کے بجائے گاجر کے جوس کی عادت ڈالے۔ اگر آپ کی جلد خراب ہو رہی ہو تو گاجر شہد کے ساتھ کھائیے۔ یا ایسا مرہ لیجئے جو شہد میں بنا ہو۔ گاجر کے ٹکڑے آپ دال، سبزی سوپ میں ڈال سکتی ہیں۔ گاجر قیمتی قند سرخی کے موسم میں جسم کو قوت دیتا ہے۔

چھوٹے پھول میں آج کل دانٹوں کی بیماریاں عام ہو رہی ہیں۔ گاجر کے موسم میں آپ کھانے کے بعد سرخ نرم گاجر میں پھیل کر رکھیے۔ اور پھول کو عادت ڈالے کہ وہ دانٹیں گاجر میں خوب چبا چکا کر کھائیں تاکہ ان کے مسوڑے مضبوط اور دانت صاف رہیں۔ چھوٹے پتے دانت نکال رہے ہوں تو ان کے ہاتھ میں گاجر کا ٹکڑا دینے سے بہت فائدہ ہوگا۔ بچے اسے منہ میں لے کر چومیں گے اور ان کے مسوڑے صاف ہوں گے۔

دیہات میں مویشیوں کو بھی گاجر کھلائی جاتی ہے۔ اس سے وہ صحت مند رہتے ہیں۔ گائے بھینسیں دودھ زیادہ دیتی ہیں۔

برقان میں گاجر کے پھول کا پانی موٹی کے پھول کے ساتھ بکلی آج پر بھار کر جلی بنا کر دیتے ہیں۔ گاجر کے بیج بھی کام آتے ہیں۔ یہ مقوی ہیں اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ ایک چھناک گاجر کے بیج صاف کر کے رکھئے۔ انہیں جیں کر دس دن چینی ملائے جانے کا ایک پیچ سفوف دودھ کے ساتھ کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مردوں کے مثانے کے ٹھوڑے دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

کے آپ دودھ میں پکائیے اور پھر اس میں کسٹرز پاؤڈر اور چینی ملائیے۔ بچوں کو گاجر کا کسٹرز اچھا لگے گا۔ اسی کسٹرز میں آپ اہلی سرخ گاجر کے ٹکڑے ڈال سکتی ہیں۔ آپ کی تھوڑی سی محنت سے بچے اور بڑے مختلف طریقوں سے اپنی غذا میں گاجر شامل کر کے صحت مندرہ کر سکتے ہیں۔

گاجر کی کس سبزی

آلود میاں	دو عدد
گاجر	آدھ کلو
نماز چھوٹے	دو عدد
شاد چھوٹے	دو عدد
منز چھلے ہوئے	آدھا کپ
ہرا پیاز	ایک عدد
ہرا ہنسن	ایک عدد
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک، کٹی ہوئی مرچ اور تیل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	چائے کا ایک چمچ
کدوئی	چائے کا آدھا چمچ
ہری مرچ	تین عدد

ترکیب:

گھی یا تیل گرم کیجئے۔ اس میں زیرہ ہلدی، نمک، کوئی ہوئی مرچ اور کدوئی ڈالیے۔ ہرا ہنسن، ہری پیاز کاٹ کر ساتھ ملائیے۔ نماز، شاد، آلو گاجر کے ٹکڑے ڈال کر بھونے۔ منز ہری مرچ، ثابت ڈال کر نصف کپ پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیے۔ بھون کر اتار لیجئے۔

گاجر کا اچار

ایک کلو گاجر میں دھو چھیل کر باریک ٹکڑے کر لیجئے اور نمک مرچ، پیسی ہوئی حسب خواہش لگا دیجئے۔ تین چار دن میں یہ تیل جاتی ہیں۔ ان کو دن میں دو تین بار ملائیے۔ پھر اس میں سرسوں کا تیل 200 گرام ڈالیے۔ تیل کا اچار تیار ہے۔

کچھ خواتین تیل کے بجائے سرکہ ڈال دیتی ہیں۔ گاجر کا پانی والا اچار بھی والا جاتا

ہے۔ وہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ گاجر کا اچار معدے کو طاقت دیتا ہے۔ کھانے میں لذیذ ہوتا ہے۔ گاجر کے موٹے ٹکڑے کرنے ہوں تو ان کو پانی میں ایک جوش دے کر پکڑے پر پھینا کر خشک ہونے پر نمک، مرچ اور رائی ملائی جاتی ہے۔ پھر اس میں پانی ملا کر اچار بناتے ہیں یا تیل ڈال دیتے ہیں۔

کالی گاجر کی کانجی

دو کلو کالی گاجر میں، چھیل کر ٹکڑے کر لیجئے۔ موٹی پیسی ہوئی رائی اور چار بڑے چمچے نمک مرچ حسب ضرورت لیجئے۔ مٹی کی ہانڈی یا شیشے کے بڑے مرتبان میں گاجروں کو نمک مرچ رائی لگا کر رکھیے۔ برتن کو دن میں ایک دو بار دیا دیجئے جو تھے روز اس میں تازہ پانی ڈالیے۔ سرخ رنگ کی مفید کانجی تیار ہے۔ یہ گرمی کو دور کرتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ معدے کو طاقت دیتی ہے۔ کھانا ہضم ہوتا ہے۔ گاجر کے قتلے کھائیے اور پانی پیجئے۔ پانی کم ہو تو اور ملا دیجئے۔ ڈالتے کے لیے مزید نمک اور رائی ملائیے۔

☆☆☆☆☆

گاجر کا طلوہ عام طور پر بنایا جاتا ہے۔ گاجروں کو دودھ میں پکا کر کھو یا چھنی، مغزیات، چھوٹی الائچی، پستہ اور بادام ملا کر اسمبلی گھی میں بھونا جاتا ہے۔ یہ طلوہ کمر کو طاقت دیتا ہے۔ قوت بڑھاتا ہے۔

گاجر چاولوں کے ساتھ بھی بنتی ہے جسے گجر یا کہتے ہیں۔ گاجر کسٹرز میں بھی ملاتے ہیں۔ گاجر کی کھیر فرنی بھی بنتی ہے۔ گاجر کا مربہ عام طور پر یوں بنایا جاتا ہے۔ ایک کلو گاجر سرخ درمیانے لے کر چھیل لیجئے۔ ذریعہ ٹکڑے پانی اٹلے کو رکھیے۔ اس میں گاجر ڈالیے۔ تین جوش آجائیں تو گاجر نکال کر کسی برتن یا چھانی میں رکھ کر اس پر پھری سے کچو کے دیجئے، پھر انہیں کسی اسٹین لیس اسٹیل کی دیکھی میں رکھیے اور دو کلو چھنی ڈال کر لٹ پٹ کر کے ڈھانک دیجئے۔ اگلے روز چھنی کا شیرہ بن جائے گا اسے ہلکی آگ پر پکائیے۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیجئے۔ تیسرے دن بھی احتیاط اسے پکائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیسی ہوئی ٹارٹری دو چٹکی بھر ملا دیجئے۔ مربہ تیار ہے۔ دل کی طاقت کے لیے بہت مفید ہے۔ جسامت کمزوری دور کرتا ہے۔ کچھ لوگ گاجر کا مربہ شہد میں بناتے ہیں جو بہت مفید ہوتا ہے۔ گاجر کے مربے کا شیرہ پانی میں ملا کر پیا جائے تو گلوٹوز کی طرح کام دیتا ہے۔ یہ مربہ اعصابی نقصان اور کمزوری کیلئے انتہائی مفید ہے۔

گاجر کا شربت

گاجر کا رس ایک گلو

چینی سائڑھے سات سوگرام
تین پاؤ تقریباً
نارری ایک چنگی

گاجر کے جوس میں چینی ڈال کر پکائیے۔ گاڑھا ہونے پر اتاریے۔ ٹھنڈا ہونے پر نارری ملائیے۔ اس میں آپ سرخ میٹھا رنگ اور کیڑہ بھی ملا سکتے ہیں۔ یہ دل کی کمزوری دھڑکن نقصان کے لیے مفید ہے۔ دن میں دو بار پی سکتے ہیں۔

بیتانی کے لیے گاجر ایک نایاب تھنہ

آج کے دور میں خواتین بچے بوڑھے ضعف بصارت کا شکار ہیں۔ بیتانی روز بروز کمزور ہوتی جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں قدرت کی اس شفا بخش ترکیبی سے فائدہ اٹھائیے۔ خواتین کو خصوصی طور پر توجہ دینی چاہئے۔ سرخ تازہ درمیانی سائڑ کی گاجریں خریدیے۔ انہیں اچھی طرح پانی سے دھوئیے، پھیلنے کی ضرورت نہیں۔ اوپر کی ہڈی زدن والا حصہ اتار دیجئے۔ ان کی لمبائی کے رخ چار چھ فائیں کاٹئے۔ درمیانی کسل نکال دیجئے۔ ان کو ٹھنڈے کی ایک پلیٹ میں رکھیے۔ اس پر کالی مرچوں کا تھوڑا سا سفوف چھڑک دیجئے۔ ٹھک چینی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ اب اس پلیٹ کو چھت پر یا گھن میں کسلے آسان کے نیچے رکھیے تاکہ یہ شہنم سے تر ہو جائیں۔ صبح ناشتہ سے 20 منٹ پہلے خود بھی کھائیے بچوں اور بڑوں کو بھی دیجئے۔ اس کے 20 منٹ یا آدھا گھنٹہ بعد آپ حسب معمول ناشتہ کیجئے۔ سردی کے موسم میں یہ معمول اپنائیے۔ خون کی کمی دور ہوگی اور چٹائی میں کمی کے بجائے اضافہ ہوگا۔

کچھ لوگوں کو سردی کے موسم میں بہت تکلیف ہو جاتی ہے۔ گرم کپڑے پہننے کے باوجود جسم کا پتھر اٹتا ہے۔ سردی بہت محسوس ہوتی ہے۔ خصوصاً گھر کے بوڑھے بزرگ حضرات کو سردی کے موسم میں بہت ہی شکایات ہو جاتی ہیں۔ ان لوگوں کے لئے گاجر کا مربہ بھی بہت اچھی چیز ہے اور گاجر کا طلوہ بھی۔ اس کے کھانے سے جسم میں حرارت اور توانائی آئے گی۔ جن نوجوانوں کا رنگ زرد ہو چہرہ مروجہ یا ہواں کو چاہئے وہ گاجروں کے موسم میں خوب جوس پیئیں اور کسی نہ کسی طریقے سے غذا میں سے شامل کریں۔ خون کی کمی دور ہوگی اور چہرہ شاداب ہو جائے گا۔



گاجر

سرخ، ریلی اور میٹھی گاجروں کا موسم ہے۔ اس موسم اسے خوب کھائیے۔ جب تک لمبی ہے اس کے شیریں ذائقے سے لطف اٹھائیے اور امراض سے نجات پائیے۔ چہرے کو سرخ جس کو توانا اور آنکھوں کو روشن کرنے والی قدرت کی یہ نعمت بڑی شہ زور ہے۔ جدید ترین تحقیقات کے مطابق اس میں سرطان جیسے موذی مرض تک کو پچھاڑ دینے کی زبردست صلاحیت موجود ہے۔

اب تک جو تحقیق ہو چکی ہے اس کے مطابق گاجر کا موثر ترین جز کیروٹین ہے۔ گاجر کی رنگت اسی کی کمون ہے۔ یہ جز جگر میں بچھ کر حیاتیات الف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کیروٹین سرطان کی بعض اقسام کا صفایا کر دیتا ہے۔ اس سے خاص طور پر پیچیدہ دواں اور جسم کے اندرونی دواں اور بیرونی سح کے ریشوں کو بڑی توانائی ملتی ہے اور ان میں سرطان کو روکنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ بات بھی مشاہدے میں آئی ہے کہ کیروٹین سے تربا کو استعمال کرنے والوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے خاص طور پر ان لوگوں کو جن کی غذا میں حیاتیات الف کی مقدار بہت ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے پیچیدہوں کے سرطان میں مبتلا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ ان کے لیے حیاتیات الف کا مناسب مقدار میں استعمال بہت ضروری ہے۔

حیاتیات الف حیوانی اور نباتی ذرائع سے حاصل ہوتا ہے۔ حیوانی ذرائع میں چکلی اس کا بہترین ذریعہ ہے۔ چکلی کا تیل انڈے کی زردی اور دودھ کی مصنوعات، مکھن، شیر وغیرہ سے بھی یہ حاصل ہوتا ہے۔ نباتی ذرائع میں سیب، کیلا، مٹر، نماز، تازہ خٹم، پاک اور گاجر سب سے زیادہ قابل ذکر ہیں۔ تاہم تحقیق کے مطابق نباتی ذریعہ موثر نہایت اچھا اور محفوظ ہے۔ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والا حیاتیات الف کچھ ستر پہلو ضرور رکھتا ہے۔ ان کی رائے میں پیچیدہوں کے سرطان کے خلاف سبزیوں سے حاصل ہونے والا کیروٹین ہی سب سے زیادہ قابل اعتماد اور موثر ہے۔

پھلوں کے یہ کثرت استعمال سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ جسم ان سے ضرورت کے مطابق حیاتین الف حاصل کرتا ہے۔ کیروٹین کی کثرت سے صرف یہ ہوتا ہے کہ جسم کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔

یہاں یہ بتانا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ کیروٹین کی کمیابی کا اندازہ لگانے کے لیے ان دونوں امریکہ میں میں ہزار ہا تحقیقات میں شامل کر لیے گئے ہیں۔ ان کی عمریں چالیس اور پچھتر سال کے درمیان ہیں اور یہ سب مرد ہیں۔ یہ معالجین روزانہ 30 ملی گرام کیروٹین کھا رہے ہیں۔ یہ سلسلہ پانچ سال تک جاری رہے گا۔ اس عرصے میں اس بات کا جائزہ لیا جائے گا کہ کیا کیروٹین قطعی طور پر مانع سرطان ثابت ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ معالجین اسپرین کی ایک گولی بھی کھا رہے ہیں۔ اس کا مقصد یہ اندازہ لگانا ہے کہ اس کے استعمال سے قلب اور شریانوں کے امراض کے خطرات میں کتنی کمی ہوتی ہے۔

تحقیقاتی سرگرمیوں سے قطع نظر معالجین کا متفقہ فیصلہ ہے کہ پیچھڑے کے سرطان کے مریضوں کو بالخصوص اور آلودگی کی فضا میں رہنے والے تمام انسانوں کو بالعموم کیروٹین یعنی حیاتین الف کے لئے دل کھول کر گاجریں اور پالک جیسی سبز پتوں والی ترکاریاں کھانی چاہئیں۔ تین اونس کی ایک تازہ گاجر میں حیاتین الف کی 7930 بین الاقوامی اکائیاں ہوتی ہیں۔ اسی طرح دو اونس تازہ پالک میں اس حیاتین کی 4592 اکائیاں موجود ہوتی ہیں۔

قدرت نے زمیں سے کثرت تازہ سبز پتوں اور پھل عطا کیے ہیں اس موسم میں گاجر، خلمبر، پالک، نمناز اور دیگر گھریلو گیہوں کو اہتمام کے ساتھ استعمال کر کے ہم بہت سے امراض اور خاص طور پر سرطان سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ذیل میں گاجر کے ملوے کا ایک نسخہ پیشی زیور سے نقل کیا جا رہا ہے:

3 کلو سرخ گاجریں چھیل کر پڑی دور کر کے کدوئش میں نکالیں۔ مغز ناریل اور چھوہارے 250 گرام خوب پیس لیں۔ ثقب مصری، شقائق مصری، بہن سرخ، بہن سفید، موصلی سیاہ، موصلی سفید 12-10 گرام باریک کوٹ اور چھان کر گائے کے خالص دودھ چار کلو میں دسی آٹا پر پکائیں۔ جب کھویا جاوے ایک کلوٹل کے تو پہلی دور نہ غاس گھی ڈال کر بجھیں اور 2 کلو شکر ڈال کر حلوہ تیار کر لیں۔ اب اس میں مغز بادام شیریں، مغز پریت، مغز کدوے شیریں

حیاتین الف کی کمی سے سرطان کے خطرے کی توثیق امریکی یونائیٹڈ ریڈیو سٹی کے ایک محقق نے بھی کی ہے۔ اُن کے مطابق جن تباہ کن نوشن، بعض کیمیائی کارخانوں میں کام کرنے والے لوگوں میں اس حیاتین کی مقدار کم پائی گئی، ان میں پیچھڑے کے سرطان کی کثرت تھی۔

اس ضمن میں جانوروں پر بھی تجربات کیے گئے۔ اُن سے بھی یہی ثابت ہوا کہ کیروٹین اور پالک جیسی سبز پتوں والی ترکاریوں کو غذا میں شامل نہ کرنے سے جانور سرطان (بالخصوص پیچھڑے کے سرطان) میں مبتلا ہوتے گئے۔

امریکہ اور جاپان میں طویل عرصے کی تحقیق کے بعد یہ ثابت ہو چکا ہے کہ تازہ زرد اور سبز رنگ کی سبزیاں کھانے والے افراد میں سرطان کا زرخان بہت کم ہوتا ہے۔ اُن کے مقابلے میں جو لوگ سبزیاں کم کھاتے ہیں اُن میں اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

گاجر میں یہ کثرت پائے جانے والے اس اہم غذائی جز کی افادیت پر تحقیق کا ایک سلسلہ جاری ہے۔ اب تک جو نتائج برآمد ہوئے ہیں وہ حوصلہ افزا ہیں اور یقین ہے کہ اسے بالآخر سرطان کے خلاف ایک موثر ہتھیار کی حیثیت سے تسلیم کر لیا جائے۔

اس عمل پر بھی تحقیق ہو رہی ہے کہ آخر حیاتین الف سرطان کو روکتا کس طرح ہے۔ اب تک تو یہی یہ چل رہا ہے کہ اس سے پیچھڑوں کی سطح تباہ کیا یا دوسرے سرطان پیدا کرنے والے ذہیرے لے اجزا سے نشت نہیں ہو پاتی۔

ان باتوں سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی ندائوں میں حیاتین الف کی خاصی مقدار استعمال کرنی چاہیے۔ یہ حیاتین اُن لوگوں کے لیے بھی مفید ہے جو تباہ کن نوشن نہیں کرتے، لیکن گنجان آباد علاقوں، دفاتر اور بسوں وغیرہ میں دوسروں کے منہ سے چھوڑا ہوا تباہ کن دھواں سانس کے ساتھ گھٹنے پر مجبور ہیں۔ ہمارے شہروں کی فضا مختلف قسم کی آلودگیوں سے بھری پڑی ہے۔ اس میں ذہریلی گیہیں اور مختلف کیمیائی ذرات شامل رہتے ہیں۔ ان کی مضرت سے بچنے کی بھی یہی بہتر اور موثر صورت ہے کہ یہ حیاتین زیادہ استعمال کیے جائیں۔

یہ بات پیش نظر رہے کہ سبزیوں سے حاصل ہونے والے حیاتین کے مقابلے میں حیاتین کی گولیاں زیادہ موثر نہیں بلکہ اس قسم کی حیاتین الف کے کثرت استعمال سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔ جگر، دماغ اور اعصاب کو ضرر پہنچ سکتے ہیں مگر حیاتین الف کی حامل سبزیوں اور

گوئند ناگوری، مغز اخروٹ، چلوڑہ 50-50 گرام کوٹ کر کشش 50 گرام چھو کر خشک کر کے شامل کریں۔ جب اچھی طرح مل جائے تو جویو، جامتری، الائچی خوردہ 6-6 گرام، اندر جو شیریں ستاور 12-12 گرام پیس کر ملائیں۔ آخر میں زعفران 3 گرام، کیڑے یا گلاب کے عرق 12 گرام میں پیس کر شامل کر لیں۔

12 سے 50 گرام تک یہ ضلوہ صبح یا سوتے وقت کھا کر دودھ پی لیں۔ یہ مقوی دل، دماغ اور گردہ ہے۔ قوت و طاقت میں خوب اضافہ کرتا ہے۔ زعفران کے بغیر بھی تیار ہو سکتا ہے۔

(بشکریہ، ہمدرد صحت)



اہل نظر کا ایک حسیں انتخاب ہوں

نعت جہاں میں ایک ہوں رب غفور کی
ہے اختلاف نورِ بصارت کے واسطے
کافور مجھ کو کچھ کر حدت کی تیزیاں
میں ہوں غذا لذیذ، دوا اختلاج کی
اہل نظر کا ایک حسیں انتخاب ہوں
ہے میرے قدم سے جسم و جاں میں باگین
راحت، سکون بخش دوں عضو شریف کو
دل کا قرار اور ہو مومن بدن عجب
سائن بھی ذی وقار ہے اپنے مقام پر
رہ میں اب سے آنکھ بچھاتا ہے کیوں مرے
گاجر کے نام سے مگر شہرت دوام ہے
گاجر شفا ہے ایک زمانے کے واسطے
سوزش اگر ہو بول میں شربت پلائیے
اطہر ہمارے واسطے ضلوہ بنائیے

میں پاساں دماغ کی، عقل و شعور کی
میں ہوں بہت مفید حرارت کے واسطے
کرتی ہوں دوا تشنگی کی فتنہ خیزیاں
دنیا ہے معترف مرے اعلیٰ مزاج کی
میرا نہیں جواب کہ میں لا جواب ہوں
پاتا ہے مجھ سے تقویت انسان کا بدن
طاقت کروں عطا کہیں جسم نجیف کو
اعلیٰ ترین ہے مرا یادو حسب نسب
ضلوہ، اچار اور مربہ لذیذ تر
شلمج ہزار ناز اٹھاتا ہے کیوں مرے
زرک، گجر، جڑ بھی، گرجن بھی نام ہے
بلغم، دم، سعال، مٹانے کے واسطے
دل ہو اگر ضعیف مربہ کھلائیے
دعوت پہ آپ جب بھی ہم کو بلائیے

One Urdu Forum . Com

استعمال سے اتفاق ہوا۔ وہ ایک ماہ بعد ملے تو خوشی سے کہا کہ تمام ادویات چھوڑ کر مسلسل گرما استعمال کر رہا ہوں اور فائدہ سے میں ہوں۔ سوزاک کا بار بار ہونا یا اس کے مابعد اثرات پیشاب کے بعد سوزا کی مادے کا نکلنا یہ تمام علامات گرما استعمال کرنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

نیند کی کمی بے خوابی اور نیند کے لیے نشہ آور ادویہ کی محتاجی میں گرما کا استعمال ان تمام عوارضات کو ختم کر سکتا ہے۔ جو لوگ قدرتی نیند سے محروم ہیں مسلسل گرما استعمال کریں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے چہرے کے حسن کو ماند کر دیتے ہیں ایسی تکلیف میں گرما بہت مفید غذا اور دوا ہے۔

جس طرح یرقان کا مریض شہد کے شربت کی ڈرپ سے زیادہ فائدہ محسوس کرتا ہے اسی طرح گرما یرقان اور اس کے مابعد اثرات کے لیے مفید ہے۔ اگر یرقان کے بعد منہ کا ذائقہ خراب ہو ہر وقت پیاس محسوس ہوتی ہو تو ایسی کیفیت میں گرما اکسیر چیز ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے ورم ضعف اور اس کے ذمے کے لیے گرما ایک مانی ہوئی چیز ہے۔ اس کا مسلسل استعمال ان تمام امراض سے دفعہ کا موجب ہے۔ آدھے سے دو درہ حقیقتہ میں مریض بے چین ہوتا ہے اس حالت میں گرما ایک تجربہ غذا اور دوا ہے۔

گرما ایسی ارجی میں بھی مفید ہے جس میں جلد سرخ ہو جاتی ہے، جسم پر سرخ سرخ پتکے پڑ جاتے ہیں یا معمولی کھانے پر جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ ان کیفیات میں اگر انڈے گوشت اور مسالہ جات وغیرہ سے پرہیز کیا جائے اور گرما کھاتے رہیں تو بے حد سکون ملتا ہے۔

ایک صاحب بڑی آنت کی سوزش میں مبتلا تھے۔ کہنے لگے کہ اسپیشلسٹوں نے کہہ دیا ہے کہ لا علاج مرض ہے، انہیں دوا کے ساتھ گرما کھلایا گیا تو ایک ماہ میں ٹھیک ہو گئے۔ اکثر وہ بیشتر بازاری کھانوں سے تنوع میں ملن اور سوزش ہو جاتی ہے جس سے پیچش اور بار بار اجابت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں گرما کے استعمال سے یہ تمام علامات ختم ہو جاتی ہیں۔ معدے کے اسرے کے مریض اگر گرما استعمال کریں تو بہت مفید ہے۔

یہ بات مشاہد سے ثابت ہے کہ گرما جسم میں موجود تمام غیر ضروری کیمیائی اجزاء کو نکال دیتا ہے۔ موجودہ کیمیائی کھادوں کے زمانے میں اگر گرما استعمال کیا جائے تو آدی بہت سے امراض سے بچ سکتا ہے۔ بعض لوگ شکایت کرتے ہیں کہ ہم دہلے ہو چکے ہیں۔ اگر

گرما

حکیم محمد طارق محمود چغتائی

گرما ایک مشہور پھل ہے۔ پہلے یہ کابل کی سوغات کہلاتا تھا اور زیادہ تر افغانستان سے آتا تھا مگر اب وادی کوئٹہ میں بھی کاشت ہوتا ہے۔

یہ مفید پھل صفرا کی تعدیل کرتا ہے، یعنی وہ امراض جن کا تعلق گرمی اور خشکی سے ہوتا ہے اس کے استعمال سے کافر ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح امراض قلب کے لئے یہ ایک مسئلہ دوا اور غذا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں گرما ضرور کھائیے اور بالکل فکھائیے۔ ایک صاحب کو خفقان کا عارضہ تھا۔ رات کسی وقت اسنے زور سے دھڑکنے کا چار پائی پانی لگتی تھی۔ علاج کے لیے بیرون ملک تشریف لے گئے، مگر اتفاق نہ ہوا۔ ذرا سی بات ہوئی تو دل بے قابو ہو جاتا۔ اسے سنگ شیب کا کلکلا پر لٹکانے اور اسی سنگ شیب کو عرق کباب اور عرق کیڑوں میں خوب کھل کر استعمال کرایا گیا اور گرما کھلایا گیا، ایک ماہ کے بعد وہ اپنے بیرون ملک کے اخراجات اور مصائب پر ناالا تھے کیونکہ وہ ٹھیک ہو گئے تھے۔ جس طرح گردے کے لیے شربت شہد کا استعمال شفا ہے اسی طرح گرما گردے کو وجود دیتا ہے بلکہ اسے تقویت بھی دیتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کے ذمہ ورم خراش اور پتھری کے لیے بہت مفید چیز ہے۔ اگر گردے کی پتھری میں اس کا مستقل استعمال کیا جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے اور مزید بچنے سے رکتی ہے۔

اگر پیشاب کی بندش یا جلن ہو یا قطرہ قطرہ آتا ہو ایسی صورت میں گرما انتہائی مفید اور موثر ہے۔ بعض مریضوں کو تیل کی طرح پیشاب آتا تھا، سخت جلن ہوئی تھی، انہوں نے جب گرما استعمال کیا تو اتفاق ہوا۔ ایک صاحب کو پیشاب کے بعد پیشاب کا قطرہ گھتا تھا اسے گرما استعمال کرایا گیا تو تمام تکلیف دور ہو گئیں۔ اسی طرح سوزاک میں سخت جلن مریض کو بے حال کر دیتی ہے۔ ایک صاحب تو پیشاب کی نالی میں نگی رکھ کر پیشاب کرتے تھے۔ انہیں گرما نے

One Urdu Forum . Com

ایسے لوگ آم اور گرما استعمال کریں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے کیونکہ گرما جسم کے اندر رطوبت کی زیادتی کر دیتا ہے اور جسم میں گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔

ایک بات ملحوظ رہے کہ دوا کے ساتھ غذائی پرہیز لازم ہے۔ اگر غذا کا پرہیز نہ کیا جائے تو مرض میں افادہ ناممکن ہے۔ اس کی مثال یوں ہے جیسے السر کا مریض لیوں کا سکوائش نوش کر لے اور پھر مرض میں اضافے کی شکایت کرے۔



گلاب

خدیجہ آفاق

ہمارے گھر میں ایک نوکرانی کام کرتی تھی۔ بہار کے موسم میں وہ صبح ہی صبح باغ میں کر ڈھیر سارے گلاب کے پھول لاتی۔ انہیں سکھا کر مل کے کپڑے کی تھیلیوں میں بھر کر لٹکا دیتی۔ اس وقت تو سب گھر والے نوکرانی کا مذاق اڑاتے، مگر جب بھی کسی کو ان پھولوں کی ضرورت پڑتی تو اس نوکرانی سے کہہ کر خشک پھول لے لیے جاتے۔ عموماً سردی کے لیے انہیں گلاب کے عرق میں پیس کر پشانی پر لپ کیا جاتا۔ خشک کھانسی یا گلے کی خشونت دور کرنے کے لیے تھوڑے سے پھول ایک گلاس پانی میں ابالے جاتے اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو غرارے کرائے جاتے۔

اس نوکرانی کو گلاب کے بہت سے ٹوٹکے آتے تھے۔ برسات میں پھول اور بڑوں کی بظلوں میں خارش ہوتی، پانی بہنے لگتا اور سخت تکلیف ہوتی تو وہ گلاب کی پتیاں پیس کر گاڑھا گاڑھا لپ دو چار دن لگواتی۔ اس معمولی علاج سے تکلیف دور ہو جاتی۔ بغل سے بو آتی تو بھی وہ پھول پیس کر لگانے کی تاکید کرتی۔ گرمی کے موسم میں کسی کا دل گھبراتا، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی اور کزوری محسوس ہوتی تو فوراً تھوڑی سی گلاب کی پتیاں آدھی پیالی کیوڑے کے عرق میں رگڑ چھان کے کھٹکا کرتی اور چینی ملا کر پلا دیتی۔ چار پانچ دن صبح کے وقت وہ یہ عرق پلاتی دل کا گھبراتا اور دھقانگی کیفیت دور ہو جاتی۔ کوئی دھم ٹھیک نہ ہوتا تو وہ خشک گلاب کا سفوف چھڑکے کو دیتی اور دھم چند روز میں درست ہو جاتے۔

فارسی میں گلاب کو گل سرخ کہا جاتا ہے، عربی میں ورد امر، سسکرت میں ستاہری، ہندی میں گلاب کا پھول اور انگریزی میں اسے روز کیتے کہتے ہیں۔ تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے اس کا پودا حضرت آدم علیہ السلام کے نزول سے پہلے ہی اس دنیا میں موجود تھا۔ امریکہ میں ایک دریا کی پرانی گزرگاہ کی کھدائی کے دوران گلاب برآمد ہوا ہے۔ ایک اندازے کے

مطابق یہ ساڑھے تین کروڑ سال پہلے کا گلاب ہے۔ یونانی دیو مالا سے پتہ چلتا ہے کہ اس پھول کے بغیر وہ لوگ عبادت بھی نہیں کرتے تھے۔ خصوصاً وحش دیوی کے چنوں میں گلاب ضرور چڑھایا جاتا تھا۔ یہودی اسے خصوصی طور پر باغوں میں لگاتے تھے۔ دمشق میں اس کا عطر اور شربت استعمال کیا جاتا تھا۔ رومن بادشاہ سب سے بہادر جرنیل کو گلاب کا پھول بطور تحفہ دیا کرتے تھے۔ ان کا کہنا تھا پھولوں کا تاج پہننے سے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

مارک انطونی نے خود کبھی کرنے سے پہلے تلو پٹھر کو دعوت کی تھی کہ اس کی قبر گل سرخ سے چاہن پ دی جائے۔ تلو پٹھر نے مارک انطونی کو اپنے گل میں پہلے پہل جب دعوت دی تھی تمام راستہ گلاب کی پتھریوں سے سجایا گیا تھا اور گل کے جس کمرے میں دعوت کا اہتمام کیا گیا تھا وہاں گلھنے گلھنے گلاب کی پتیوں کا دیڑھ فرش تھا۔ پھولوں کے اس معطر حرے مارک انطونی متاثر ہو گیا تھا۔

معروف ایرانی شاعر عمر خیام بھی گلاب کا شیدائی تھا۔ اس نے اپنی شاعری میں جاہلیاں اس کی تعریف کی ہے۔ عمر خیام کی لاول زرباعیات کو انگریزی کے قالب میں ڈھالنے والے مشہور مترجم ایڈورڈ فٹنر جبرائیل کا 1883ء میں جب انتقال ہوا تو ان کی قبر پر عمر خیام کے مزار سے گلاب کی قلم خاص طور پر منگوا کر بطور عقیدت لگائی گئی۔ شیکسپیر نے کئی جگہ اس کے پودے کی تعریف کی ہے۔

اس پھول کی تخلیق کے بارے میں مشرق و مغرب میں ہر اسرار کہانیاں ملتی ہیں۔ یونانی کہانی کے مطابق گلاب کو حدت اپولون نے عطا کی۔ پھولوں کی حسین و جمیل دیوی فلور نے اسے طرح طرح کے رنگ عطا کیے۔ شراب کے دیوتا باخون نے اسے نشہ آور مہک میں نہلا دیا۔ دیوالائی کہانی بتاتی ہے کہ حسن و عشق کی دیوی وشن اور گلاب ایک ہی وقت میں جزیرہ قبرص کے قریب سمندر کی جھاگ سے وجود میں آئے تھے اس لیے دونوں ہی کو مقدس تصور کیا جاتا ہے۔

ایران میں اس پھول کی کہانی ذرا مختلف انداز میں سنائی جاتی ہے۔ یہ بلبل کی حسن پرستی اور خود پسندی کی داستان ہے۔ بلبل گلاب کا گاتا تو وہ مدہوش ہو جاتا۔ اپنی خوبصورت اور دلکش تانیں سن کر آپے میں نہ رہتا۔ باغ کے پھول بھی مست ہو کر گل جاتے جو بھی اس کی آواز سنتا، جبراز رہ جاتا۔ ایک دن بلبل نے سوچا پورا گلستان اس کا دیوانہ ہے۔ ہر پھول یہ چاہتا ہے کہ اس کی ٹہنی پر بیٹھ کر نقشہ سرا ہوں اور وہ مست اور بے خود ہو کر رہ جائے۔ کیوں نہ کی ایسے

پودے کا انتخاب کیا جائے جس کے پھولوں کے رنگ میں اس کا اپنا ہوش شامل ہوتا کہ وہ اس کی نفسرانی کی قدر کر سکے۔ یہ سوچ کر اس نے گلاب کا انتخاب کیا۔ ایک پیارے پودے پر بیٹھا اور اپنی چونچ سے سینہ چاک کر دیا۔ بلبل کے خون کے قطرے جہاں جہاں گرے وہاں سرخ گلاب اگ آئے۔ یہی وجہ ہے بلبل صرف گلاب کے پودے پر بیٹھ کر گاتا ہے۔ یوں ایرانی کہانی کے مطابق گلاب کے خیر میں بلبل کا گل رنگ ہوش شامل ہے۔ غلیظ مامون الرشید فارستان سے جو خراج وصول کرتا تھا اس میں عرق گلاب کی تین ہزار پونٹیں بھی شامل ہوتی تھیں۔

نیرو جیسا سنگ دل رومن بادشاہ بھی اس پھول کا شیدائی تھا۔ موسم گل میں وہ زیادہ سے زیادہ اس پھول کے پودے لگواتا۔ محل کی گزرگاہ میں گلاب کی تازہ پتھریوں کا فرش بچھایا جاتا۔ اس کی خواب گاہ کو تازہ گلاب سے سجایا جاتا اور اس کا بستہ بھی گلاب کی سرخ پتھری پتیوں سے مزین ہوتا۔ امراء و وزراء کو بھی نیرو کی گل پرستی کا علم تھا۔ ایک بادشاہ اسیر نے اس کی ضیافت کی تو بیٹھے اور نینک کھانے گلاب کی آمیزش سے خصوصی طور پر ماہر بادبازوں سے تیار کرائے گئے۔

رومن مرد اور عورتیں اپنی خواب گاہوں کو پھولوں سے آراستہ کرتے۔ پھولوں کی نتاج بچھا کر سونے کا عام رواج تھا۔ مصر کی عمارتوں میں چھت پر گلاب کے پھولوں کی تصویریں بنائی جاتی تھیں تاکہ انہیں دیکھ کر سکون کا احساس ہو اور نیند گہری آئے۔

باربر نے جب ہندوستان میں قدم رکھا تو یہاں کی آمدنیوں گرمی اور گرد و غبار سے پریشان ہو گیا۔ فرغانہ کے گل رنگ مرغزاروں میں پلے پڑے مغلوں نے ایسے موسم کی تمازت کا بھی سامنا نہ کیا تھا۔ باربر کو پھولوں سے خصوصاً گلاب سے عشق تھا۔ اس نے کابل میں دس ہزار بانات لگوائے تھے۔ اس میں مشہور باغ ”باغ فغان“ شامل تھا۔ اس نے آگرہ میں عمارات کی تعمیر شروع کرائی تو قسطنطنیہ سے ماہر تعمیر استاد طلب کیے۔ جب عمارات کی تعمیر ہو چکی تو اس نے خود گھوم پھر کر بانات کے لیے موزوں جگہ کا انتخاب کیا اور اپنی خاص گمرانی میں گلاب اور مرگس کے پودے لگوائے۔ باربر نے اپنی بیٹیوں کے نام بھی گلاب کی مناسبت سے رکھے تھے۔ گل بدن گل چہرہ رنگ گل وغیرہ۔

لاہور کو یہ فخر حاصل ہے کہ سعدی حافظہ عمر خیام کے وطن کے لالہ رنگ شطہ رنگ گلاب مرزئین ہند میں سب سے پہلے یہاں کھلے اور دنیا میں سب سے پہلے یہاں کھلے اور دنیا میں سب سے پہلے گلاب کے گلر کی ایجاد بھی لاہور میں ہوئی۔ ایران نے لاہور کو گلاب کا تحفہ دیا

ہوتا تو گلاب کا پھول سونگھنے سے ہوش آ جاتا۔ عطر گلاب بھی اسی کام آتا تھا۔

گلاب کی عالمی تجارت میں ایٹم انڈیا کمپنی کا نام آتا ہے۔ کلکتہ اور ممبئی میں اس کمپنی نے بہت سی زرخیز باغیچے بنائی ہیں جہاں سے قلوں کے جہاز بھر کر مغرب کو جاتے۔ یورپ کے اکثر ممالک آج بھی گلاب کی تجارت کر رہے ہیں۔ امریکہ میں گلاب ہم سے بعد میں پہنچا مگر وہاں یہ تجارت زور دے رہی ہے۔ گلاب اور اس کی مصنوعات سے ڈالر کماتے جا رہے ہیں۔

گلاب کی بہت سی قسمیں اور کئی رنگ ہیں۔ سفید زرد گلابی سرخ، سبز، سرخ گلاب پہلے موجود تھا پھر پیر گلاب کی شہرت ہوئی۔ آج کے دور میں سیاہ گلاب پسند کیا جاتا ہے۔ سیاہ گلاب کا ذکر بدھ مت کی کہانیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی فرمائش سفر پر جاتے وقت کی جاتی تھی۔ جان بچوں میں ڈال کر سیاہ گلاب حاصل کیا جاتا کیونکہ یہ اس وقت نایاب تھا۔ مشہور زمانہ گلشیر سیاجن یعنی ”کاا گلاب“ کا نام بھی اسی لیے پڑا کہ اس کے راستے میں کالے رنگ کا گلاب آتا تھا۔ جاسنی اور بنفشہ جیسا گلاب بھی پسند کیے جاتے ہیں۔ آج کے دور میں گلاب کی ایک نئی قسم سامنے آئی ہے۔ اس کی کلیاں زرد رنگ کی ہوتی ہیں مگر جیسے جیسے پھول کھلتا ہے ان کا رنگ بدلتا جاتا ہے۔ ایک ایک پودے پر مختلف رنگ کے پھول بہار دکھاتے ہیں۔ سچر روز کے پھول بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ ننھے ننھے گلاب دیکھ کر قدرت کی مٹائی کی داد دی جاتی ہے۔

دل کی طاقت کے لیے شاہی خاندان میں گلاب کے خالص عرق میں کشش بھگو کر تمام رات رکھی جاتی تھی اور ہمارے منہ سونے کی سلائی سے کشش کے دانے اٹھا کر کھائے جاتے اور عرق پی لیا جاتا۔ اس سے دل دماغ کو فرحت حاصل ہوتی تھی اور بھوک لگتی تھی۔

روغن گل طیب میں مشہور ہے۔ پھول کی تازہ بچھڑ لے کر شیشے کی بوتل میں بھر دیں۔ پھر اس میں روغن زیتون ڈال دیں۔ مہندہ کر کے دھوپ میں رکھیں۔ جب پچھلا سفید ہوں تو نکال کر دوسری بھر دیں۔ سات روز بند پچھلا رکھنے سے جو روغن گل تیار ہوتا ہے اس کے بہت فوائد ہیں: سونگھنے سے سرد درد دور ہوتا ہے۔ سر پر مالش کرنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے۔ غم معده پر مالش کی جائے تو الہیات معده دور ہوتا ہے۔ کان میں ڈالنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔

اسی طرح خربت گل سرخ مفرح اور مقوی ہے۔ غم کو دور اور پیاس کی شدت ختم کرتا ہے۔ عرق گلاب عام چیز ہے مگر اصلی نہیں ملتا۔ کسی ایٹھے نیکم یا عطار سے لینا چاہیے۔ یہ عرق

اور لاہور نے ایران میں گلاب کا عطر بھیج کر انہیں ایک نئی خوشبو سے روشناس کرایا۔ نور جہاں گلاب کی شیدائی تھی۔ اس کی ہر تصویر میں گلاب کا پھول نظر آتا ہے۔ وہ گلاب کے عرق سے نہایت تھی۔ عطر تیار کرنے کے لیے تازہ کشید کیا ہوا عرق گلاب رات کو کھلے برتنوں میں رکھ دیا جاتا اور صبح جو پھلانی سطح پر جمع ہوتی اسے احتیاط سے اتار لیا جاتا۔ ڈھائی من بچھڑیوں سے صرف تین تولے عطر برآمد ہوتا۔

پاکستان میں چوہدری شاہ کے گلاب مشہور ہیں۔ پشاور کی کشمیری بھی مشہور ہیں۔ اکبر آبادی گلاب بھارت میں مشہور ہے۔ پھول کے نام سے نام بھی رکھے جاتے تھے۔ مہاراجہ گلاب سنگھ گلاب رائے گلاب دین اکبر ہسپتال گلاب دیوی کے نام سے آج بھی لاہور میں ہے۔

الف لیلہ کی کہانیوں میں ہے کہ خلیفہ بغداد مہمانوں کو کھانے کے بعد گلاب کی شہد آمیز چٹوئیاں کا خوشبودار مربہ پیش کیا کرتے۔ اہل شام گلاب کی چٹوئیاں اور شیرے کی آمیزش سے لذت مضائی تیار کرتے ہیں۔ گلستان سعدی میں گلاب کے جام کا ذکر ہے جو خالام بادشاہوں کے دل موم کر کے درد سے ترپتے مریض کو سلا دیتا ہے۔

یورپ میں آج بھی کوئی شریلا لڑکا لڑکی کو پسند کرتا ہے مگر زبان سے اظہار حال نہیں کر سکتا تو وہ سفید کاغذ میں گلاب کا تر تازہ پھول پیسٹ کر پیش کر دیتا ہے۔ جبکہ اہل میاں وہ کھلا پھول تھکے کے طور پر دیا جاتا ہے۔ پورا کھلا ہوا پھول وہاں اچھا نہیں سمجھا جاتا یہ ترک تعلق کی نشانی ہے۔ انگلستان میں جنگ گلاب کا ذکر پڑھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ وہاں ایک فرین سفید گلاب پر دوسرا سرخ گلاب پر غم کھاتا تھا۔

”کونز ڈی لائنٹ“ کے نام سے برطانیہ میں کھانا پکانے کی ایک کتاب شائع ہوئی تھی جس میں گلاب سے بنائی گئی آکٹس ترکیبیں تھیں مثلاً:

گلاب سے بنی لذت دہن گلاب کے عرق سے تیار کردہ خوشبودار مشروبات گلاب آمیز مٹھائیاں گلاب کے سینڈویچز۔ ان ترکیبوں کو بہت پسند کیا گیا تھا۔

گلاب کا پھول سونگھنے سے دل دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے مغز دانشمندیوں کی تصاویر میں یہ پھول نمایاں نظر آتا ہے۔ جن لوگوں کو گلاب سے الرجی ہو وہ کافور اور گل بنفشہ کے ساتھ اسے سونگھ لیا کریں۔ دو تولے پھول پانی میں جوش دے کر پینے سے سر کا درد اور قرض دور ہوتا ہے۔ پہلے زمانے میں نازک مزاج لوگ گرمی سے غصے کھاتے تھے خفقان

موجود ہے۔ گلگت میں اس کے پھل کی چائے دم کر کے لی جاتی ہے جو جسمانی قوت کے لیے مفید ہے۔ پہلے گلاب آئیز چائے شرق اوسط میں لی جاتی تھی مگر اب اس کا رواج نہیں رہا۔ موسم گرما میں طیبز شربت، دل بہلا شربت، موج شربت، گلاب شربت، درد شربت، سکینین شربت، مفرح الارواح بناتے ہیں۔ ان سب میں عرق گلاب شامل کیا جاتا ہے تازہ گلاب کا پھول جیس کر پینے سے دل کو قوت ملتی ہے۔

گلاب کے پھول خشک کر کے اُن کا سفوف اٹھن میں ملا کر چہرے پر لگانے سے جلد خوشنما اور خوبودار ہو جاتی ہے۔ گلاب کے عرق میں لیوں ملا کر رکھ لیجئے۔ یہ لوشن جلد کو صاف ستھرا کر کے نکھار دے گا۔ ایک لیوں کا رس ایک گلاس عرق کے لیے بہت ہے۔ برتن کو فرج میں رکھئے یہ ایک قسم کا بے ضرر کلینزنگ لوشن ہے۔ سردی کے موسم میں اس لوشن کے اندر ایک بڑا چمچ گلبریں ملا کر رکھ لیجئے ہاتھ پاؤں پھینے اور جلد کی خشکی میں اور رنگ صاف کرنے کے لیے اچھی چیز ہے۔ برتن یا کپڑے دھو کر اس کے چند قطرے ہاتھوں پر ملنے سے ہاتھ ملائم اور نرم رہیں گے۔ گلاب کا زیرہ خشک کر کے محفوظ کر لیجئے۔ منہ کے چھالوں کے لیے اچھی دوا ہے۔ اسے جیس کر منہ میں چھڑکے۔

گلاب کا تیل اٹھن میں ملا کر چہرے پر ملنے سے نکھار آتا ہے۔ اب تو کولڈ کریم اور دوسری کلیننگ کریموں میں گلاب کا عرق عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کولڈ کریم لگانے سے جلد میں لامعت صرف گلاب کی وجہ سے آتی ہے۔ روز وار بھی عام لیا جاتا ہے۔ دوسرے رنگوں کے گلاب کی نسبت دواؤں میں سرخ گلاب زیادہ کام آتا ہے۔ اسی کا گلتھڈ، تیل اور عرق بنتا ہے۔



پینے سے دل و دماغ اور معدے کو طاقت ملتی ہے۔ گرمی کی وجہ سے سرد رہو تو دور ہوتا ہے۔ آشوب چشم میں گلاب کا عرق ڈالنے سے آرام آتا ہے۔ اس کے عرق سے غرارے کیے جائیں تو منہ کے چھالے اور زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مسوڑوں کی سوجن اور دم دور ہوتا ہے۔ خالص عرق میں اسپول جیس کر جوڑوں پر لپ کیا جائے تو جوڑوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔ حلق میں درد ہو تو گلاب کے عرق میں شہد ملا کر غرارے کرنے سے تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

گلاب سے تیار ہونے والی یہ شمار ادویہ ہیں سب سے مشہور گلتھڈ ہے۔ پھول کی تازہ پگھڑیاں چینی کے برتن میں ڈال کر ان سے دگی چینی یا مصری ملائیے اور ہاتھ سے خوب ملے۔ برتن کا منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دیجئے۔ صبح شام چم سے ہلایئے۔ تیس چالیس دن میں گلتھڈ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے، باضر کو ہوتا ہے، بلغمی، سوداوی بخاروں میں نفع دیتا ہے، آنکھوں سے غلم کو نکالتا اور قبض دور کرتا ہے۔ سہل کے مریضوں کے لیے تازہ گلتھڈ بہت مفید ہے۔ اس کی خوراک ایک تولہ سے کم ہے۔ جلاب کے لیے چار پانچ تولہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے مزاج کے مطابق تکیم سے مشورہ کر کے کھائیے۔

جو لوگ لمبی بیماری سے اٹھے ہوں وہ خالص گلتھڈ دس تولے میں با دام پھل ہوئے پانچ تولہ اور صبح کھانسی پانچ تولے خوب جیس کر شامل کریں۔ ایک چمچ روز چم کھانے سے قوت حاصل ہوگی۔ گلتھڈ پہلے روز ایک تولہ گرم دودھ سے کھائیے۔ اس سے اجابت صاف نہ ہو تو تھوڑی مقدار بڑھا لیجئے اس طرح نقصان نہیں ہو گا اور پتہ بھی چل جائے گا کہ آپ کو کتنی خوراک کی ضرورت ہے۔

آنکھوں کی بیماری کے لیے گلاب کا عرق استعمال ہوتا ہے۔ گلاب کی خشک پتیوں سے بھرے ٹیکے استعمال کیے جاتے ہیں۔ گلاب کی پتی چھڑ جائیں تو اس کے بیج کا حصہ رہ جاتا ہے۔ اسے عام طور پر گلاب کا پھل کہتے ہیں۔ یہ جی بہت کام کی چیز ہے۔ اسے جیس کر دانٹوں کو کٹنے سے مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کی بو دور ہو جاتی ہے۔ اسے کھانے سے دل، معدہ اور جگر کو قوت ملتی ہے۔ گلاب کا پھل جیس کر زخم پر چھڑکا جائے تو وہ خشک ہو جاتا ہے۔ کہیں سے خون نکل رہا ہو تو یہ سفوف لگانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ یہ صغریٰ و ستوں میں بھی مفید ہے۔ اسے جیس کر لپ کیا جائے تو سرد درد دور ہوتا ہے۔

گلاب کے پھول میں ٹیک ایسڈ، کیک ایسڈ، روغن اور قبض دور کرنے والے اجزا شامل ہیں۔ آپ کو پڑھ کر حیرت ہو گی سگترے اور مالٹے سے کہیں زیادہ وٹامن سی گلاب میں

صدیوں سے معدے کی تیز آہستہ، حلق کی خراش، نزلہ زکام اور کھانسی میں استعمال کی جا رہی ہے۔ پیلے گاؤں میں شیفیت کے موقع پر ایک چھٹانک مٹھنی سات کلو پانی میں جوش دے کر مٹی کے گھڑے میں ٹھنڈا کر کے لوگوں کو پانی پانی جاتی تھی جس سے کھانا ہضم ہوتا تھا۔ معدے میں گڑبڑ نہیں ہوتی تھی۔ جب کبھی کسی کے پیٹ میں درد ہوتا تو بڑی یوزھیاں فوراً مٹھنی کا چھوٹا سا کڑوا کوٹ کر تھوڑا سا پودینہ اور دو بڑی الائچیاں ملا کر قبوہ داتیں۔ دو تین جوش آنے پر اتار کر ٹھنڈا کرتیں اور چینی یا نمک ملا کر گھونٹ گھونٹ پانی فقوں سے پلاتیں۔ اس سے معدے کی تیز آہستہ دور ہو جاتی۔

عام کھانسی میں مٹھنی چیس کر چوسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ سینے کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ حلق کو تر اور نرم کرتی ہے۔ معدی اور ترک بھی اس کی افادیت جانتے ہیں۔ مٹھنی بھگول کرل چھان کر اس کا پانی بطور شربت استعمال کرتے ہیں۔

لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ مٹھنی کا چھٹا اتار کر اسے استعمال کرنا چاہیے۔ عام طور پر مشہور ہے کہ سانپ اپنا بچن اس پر گڑتا ہے۔ سیرے کہتے ہیں سانپ جب پتلی بدلتا ہے تو وہ مٹھنی کا پودا تلاش کرتا ہے تاکہ اس کی جڑ پر اپنی کھال رگڑ کر اتار لے۔

مٹھنی کی چائے نزلہ زکام میں پی جاتی ہے۔ اس میں گلاب کے وفضل جنہیں Rose Hip کہتے ہیں ملے لائے جائیں تو ان سے حیاتیں بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ ایک پیالی پانی میں دو خشک گلاب کے وفضل اور چھوٹا کڑوا مٹھنی کا ڈال کر پانی پکا لیں۔ چائے کی طرح دم دے کر پی لیں۔ سردی میں آپ اس چائے میں حسب خواہش لیون کا رس ایک چمچ شہد پسے ہوئے گرم مسالے کی ایک چمچ ملا کر پی سکتے ہیں۔ یہ خوش ذائقہ قبوہ قوت بخش ہوگا اور نزلہ زکام اور کھانسی سے بچائے گا۔ چین میں مٹھنی کو ازسرو جوان کرنے والی بونی خیال کرتے ہیں اور اسے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ مغرب میں اس پر تحقیق اب کی جا رہی ہے جبکہ طب کی پرانی کتابوں میں اس کا ذکر تفصیل سے موجود ہے۔

☆☆☆

نیگم نیر واطلی نے ایک دفعہ بتایا کہ ان کو شہد پیکر آنے کی شکایت ہوئی۔ خا سے علاج کیے مگر ٹھیک نہیں ہوئیں۔ پھر انہوں نے گھریلو ٹوکا آزمایا جس سے ان کے دماغ کی کمزوری دور ہوئی اور پیکروں کی شکایت ختم ہو گئی۔

ایک پاؤ سونف اور ایک پاؤ دھنیا اچھی طرح صاف کر کے معمولی سے گھی میں ہلکا سا

گھریلو آزمودہ ٹوٹکے

جو آپ کے لیے حیرت انگیز طور پر مفید ہیں۔

صغیرہ بانو شیریں

زندگی میں کبھی کبھی ایسے واقعات مریضانہ زندگی میں پیش آتے ہیں جو مریض کو سخت بخش دیتے ہیں۔ کبھی کوئی فقیر، درویش یا بوڑھے مرد غوریش اپنے ٹوٹے بتاتے ہیں جو تکیہ دیتے ہیں۔ یہ ٹوٹے ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ باہر کے ممالک میں بھی بڑے شوق سے آزمائے جاتے ہیں۔

مٹھنی سے کینسر کا علاج

ہماری ایک عزیزہ نے بتایا کہ ان کو معدے اور آنتوں کی تکلیف تھی جو کسی طرح ٹھیک نہیں ہو رہی تھی۔ آسٹریا سے ان کی بہن نے لکھ بھیا کہ یہاں ریڈیو پر ایک پروگرام ”آپ کا معالج“ آتا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ مٹھنی سے ضرر اور انتہائی مفید ہوئی ہے اور یہ پیٹ کے امراض میں کام آتی ہے۔ یہی ہوئی مٹھنی ایک چچی بھر کر رات کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر رکھ لیں۔ یہ چھتا ہوا پانی ہلکا گرم کر کے کھانے کے بعد پیتیں۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے علاوہ بھی تین بار یعنی دن میں چھ بار پی جاتا ہے۔

عزیزہ نے یہ بے ضرر علاج تین ہفتے کیا اور ان کی تکلیف دور ہو گئی۔ یہ بات میں سنے سرسری طور پر سنی مگر جب میں نے ماریا ترسین آسٹریا کی والدہ کا حال پڑھا تو حیران رہ گئی۔ ان کی والدہ کو بڑی آہستہ کا سرطان تھا جس کا علاج ممکن نہ تھا۔ انہوں نے بھی ریڈیو پر مٹھنی کے بارے میں سن کر علاج شروع کیا۔ دو ہفتے بعد ان کی والدہ کی حالت سنبھلی شروع ہوئی، کمزوری دور ہو گئی اور وزن بھی بڑھنے لگا۔

مٹھنی کو لاطینی میں Glycyrrhiza Glabra کہا جاتا ہے اور یہ آج سے نہیں

بھون کر پیس لیں۔ آدھ پاؤ پھول کھانے تھوڑے سے گھی میں تل کر کوٹ لیں۔ آدھ پاؤ بادام کی گری پیس کر ملا دیں۔ اپنی مرضی کے مطابق چٹنی ملائیں۔ دو چمچیاں صبح اور دو شام کھائیں۔ دماغی کمزوری اور چہروں کے لیے آزمودہ ٹونیکا ہے۔

☆☆☆

بچپن میں ایک بار مجھے سخت نزلہ زکام ہوا۔ کھانسی سے بُرا حال تھا۔ سینے پر بلغم جم گیا تھا۔ تین دن ڈاکٹر کی دوا لی آرام نہیں آیا۔ چوتھے دن دوا دی اماں نے کہا کہ دوا کھانے سے آرام نہیں آئے گا میں تمہیں ایک ٹونیکا بتاتی ہوں۔ انہوں نے نلندم کا آٹا چھانچا ایک بڑا چمچ بھوسی کی اور ڈیڑھ چٹلی پانی میں اسے چائے کی طرح پکایا۔ اسے چھان کر ایک چمچ شہد ملا کر مجھے پلا دیا۔ رات کو میں آرام سے سو گئی۔ صرف تین دن بھوسی کی چائے نے میری کھانسی کو آرام کر دیا۔ نزلہ ختم اور سینے پر جما ہوا بلغم بھی تحلیل ہو گیا۔

نزلہ زکام میں تھوڑا سا بنفشہ بھوسی کے ساتھ ملا لیا جائے تو اس سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔



گھیکوار

مسز اسما حسن

میں بائیس برس کی عمر میں جوڑوں کا درد شروع ہو جائے تو بڑا عجیب سا لگتا ہے۔ دو چھوٹے چھوٹے بچوں کی ماں سلیب کے ساتھ بھی ایسا اتفاق ہوا کہ وہ علاج کے باوجود کام کاج کے قابل نہ رہی۔ ہاتھ پاؤں کے جوڑ سوج گئے کمر کا درد جین نہیں لینے دیتا تھا۔ گھر کی بڑی بوڑھیاں کہتیں چلے میں ہوا لگ گئی جس سے یہ تکلیف شروع ہو گئی ہے یا اوپر سایہ ہے کسی چیز کا اثر ہے۔ دم درد کرانے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ آج کل کے لوگ ان باتوں کو نہیں مانتے پھر بھی کہنے سننے سے اس نے دم کرایا مگر تکلیف برقرار رہی۔

انہی دنوں ملازم کی ماں گاؤں سے گئی لیکن لے کر آئی تو سلیب کو دیکھ کر حیران رہ گئی۔ سلیب نے اسے چند روز کے لیے روک لیا تاکہ کام کاج میں آسانی ہو جائے اور گھر کے جو کام پیماری کی وجہ سے رکے ہیں وہ بھی مکمل ہو جائیں۔ ملازم کی ماں بڑی جہانمیدہ عورت تھی۔ اس نے گھر کے لان میں گھیکوار کا پودا دیکھا۔ اس کی موٹی موٹی شاخیں تو ڈرگودا نکال کر حلوہ بنایا اور سلیب کو کھانا شروع کر دیا۔ رات کو سوتے وقت وہ گرم پانی کے تیلے میں گھیکوار کا گودا شامل کر کے ہاتھ پاؤں اس میں بھگونے کی تاکید کرتی۔ اس کے بعد پاؤں پر گھیکوار کا گودا کریم کی طرح مل کر گرم موزے پہنا دیتی۔ سلیب کے لیے گوشت یا قیمہ جو کچھ پکائی اس میں تھوڑا سا گھیکوار کا گودا ڈال کر خوب بھون کر اتار لیتی۔ دس بارہ دن میں سلیب اس قابل ہو گئی کہ وہ گھر کا سارا کام سنبھالنے لگی۔ گھیکوار نے اسے بیماری اور درد سے نجات دلا دی تھی۔

اس پودے میں قدرت نے بے پناہ شفا کی اثرات رکھے ہیں۔ یہ سر سے لے کر پاؤں تک کے امراض میں کام کرتا ہے۔ اپنے خواص کی بناء پر عوام میں مقبول ہے۔ سنسکرت اور ہنگلی میں اسے گھرت کمار کی ہندی اور تامل میں کمار کی کہتے ہیں پنجاب میں کنوار کندل اور کنڈار پانٹا کے نام سے مشہور ہے۔ اسے انگریزی میں Aloe Vera، فارسی میں فقیر اور عربی میں صبار کہا

پہلے زمانے میں بوڑھی خواتین آشوب چشم یا آنکھ سے پانی اور چہرہ زیادہ آنے کے لیے گھیکوار کے گودے میں ٹھوڑا سفید زیرہ اور پھنکری پیس ملا کر ملل کی پوٹلی میں باندھ کر آنکھ پر بار بار پھیرنے کی تاکید کرتی تھیں۔ اس سے فائدہ ہوتا تھا۔ دیکھی آنکھوں کے لیے اس کے دس ٹھوڑی انٹیون ملا کر لگایا جاتا۔ یہی نسخہ سر درد میں بھی کام دے جاتا۔ اس کا لیپ کرنے سے درد ہو جاتا تھا۔

خواتین پیٹ ہلکا کرنے کے لیے ورزش کرتی ہیں۔ دوائیں کھاتی ہیں۔ گھیکوار کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ قبض دور کرتا۔ جسم سے زہریلے فضلات نکالتا، معدہ کی گیس ختمی اور تیزابیت ختم کرتا ہے۔ چھوٹے بڑے جوں کا درد رہتا ہو تو گھیکوار پیٹاب کے راستے یورک ایسڈ خارج کر کے آرام دیتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیٹ کی فاضل چربی آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتی ہے۔ جوگی اسے رساں یعنی اکسیر مانتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کے کھانے سے ہارمون صحیح کام کرتے ہیں۔ بدن تازہ دم رہتا اور جوانی برقرار رہتی ہے۔ چہرے پر جھریاں نہیں پڑیں۔ معدہ صحیح کام کرتا ہے اور جسم کی جلد تازہ رہتی ہے۔ وہ اس کے لیے ایک چمکی گودے میں معمولی سا سیاہ نمک چمک کر کھاتے ہیں اور آہستہ آہستہ خوراک بڑھا کر ڈھائی تین چمکی تک لے آتے ہیں۔ اس سے بڑھا ہوا پیٹ کم ہونے لگتا ہے۔

حزے کی بات یہ کہ گھیکوار بلڈ پریشر کی بھی دوا ہے۔ اس کے کھانے سے سکون ملتا ہے۔ گودا نکال کر معمولی سے تیل میں بھون کر یا گوشت یا جے میں پکا کر کھا سکتے ہیں۔ اس سے انٹیرین میں رکی ہوئی ککس خارج ہو جائے گی اور ہوابیر کے درد کو بھی آرام آئے گا۔

گھیکوار درم میں بے مندی ہے اس کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس کی شاخ صاف کر کے کچھ میں سے لمبائی کے رخ تراش لیں۔ اس پر ہلدی چمک کر آگ پر گرم کر کے باندھنے سے درم دور ہوتا ہے۔ چند بار یہ عمل کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

آنکھوں کی سرنی دور کرنے کے لیے گھیکوار کا ڈھائی انچ لمبا ٹکڑا لیجئے اور اس پر تین چار ماشیں پس ہوئی ہلدی چمک کر رکھئے۔ جدھر کی آنکھ دیکھے آتی ہو اسی طرف کے پاؤں کے ٹکڑے پر یہ ٹکڑا پانی کی مدد سے باندھئے۔ دونوں آنکھیں دیکھتی ہوں تو دونوں پاؤں پر باندھئے۔ آنکھ کی سرنی اور درد ختم ہو جائے گا۔ ایک ٹوٹہ گودے میں تین ماشیں سفید زیرہ اور ایک ماش پھنکری ملا کر اس کی پوٹلی بنا کر آنکھوں پر بار بار پھیرئے۔ پوٹلی دبا کر ایک دو قطرے لعاب کے آنکھ میں پٹکائیے۔ آنکھوں کے دیکھنے میں بے مندی ہے۔

جاتا ہے۔ اس کا ست ایلا (صبر) کہلاتا ہے۔ اس کے پتے موٹے موٹے دو دفن تک لمبے ہوتے ہیں۔ جڑ سے نکل کر ادھر ادھر پھیل کر موٹے پتوں کا بڑا سارا گلدستہ بن جاتا ہے۔ پودے کے کچھ میں ایک شاخ نکلتی ہے جس پر سرخ رنگ کے خوبصورت پھول آتے ہیں۔ اس کے پتے کام آتے ہیں، انہیں چاقو سے تراشا جائے تو پس دار لعاب نکلتا ہے۔ اس کا گودا کھانے اور لگانے کے کام آتا ہے۔ اس پودے کا مزاج گرم خشک ہے۔ جن لوگوں کا مزاج گرم ہو وہ اسے زیادہ استعمال نہ کریں۔

بھارت میں سونمن دور کرنے اور پھوڑوں کو پکانے کے لیے عام طور پر گھیکوار کا لیپ کیا جاتا ہے۔ پراچین آیورویدک کتابوں میں اسے درم بننے والا بکتر دہلی کے مرض استسقاء وغیرہ کے لیے کارآمد لکھا گیا ہے۔ اس کے دس سے ایک خاص دوا بنتی ہے جسے "سکاری آسو" کہتے ہیں۔ یوگی اس کے دس سے دھاتوں کا کشیدہ کرتے ہیں۔ جدید تحقیق سے گھیکوار کے فوائد سامنے آئے ہیں۔ خواتین کے لیے جو ککس اور لوٹن بننے ہیں ان میں ایلیویریا شامل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے لگانے سے داغ دھبے جھریاں دور ہوتی ہیں۔ میل مہاسوں کے نشان مدھم پڑ جاتے ہیں۔

منہ کے السر کے لیے یہ بے حد مفید ہے۔ اس کی تعذیق دانتوں کے تحقیقی مرکز ہائلر کالج آف سنٹری ڈالاس امریکہ نے گھیکوار کے لعاب سے بنائے گئے ہائڈروجل پر تحقیق کے بعد کی ہے۔ دوائیں ای کے ساتھ اس کا استعمال جل جانے کے لیے مفید ہے بلکہ اس کے لگانے سے ریڈیائی یا شعاعی نقصانات کا ازالہ بھی ہوتا ہے۔ اس پودے کو کھت جان کا ہوتا ہے۔ کسی ہی خراب زمین ہو اس میں یہ پھل پھول جاتا ہے۔ اس کا پودا اکبیر کر ڈال دیں۔ جب دل چاہے کسی گٹلے یا زمین میں لگا دیں یہ اپنی جگہ خود بنالے گا اور چند روز میں ہرا بھرا ہو جائے گا۔ باہر کے ممالک میں اسے باورچی خانے کا پودا بھی کہا جاتا ہے۔ چھری سے کٹ جائے جل جائے خراش آنے پر کام آتا ہے۔ جسم کے مسوں اور چہرے کے دانوں کے لیے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ حکیم تیزابیت، گیس سونمن اور گھٹیاں کم کرنے والی اُمول دوا جان کر اس سے علاج کرتے ہیں۔ اسے بطور سبزی پکا کر کھانے سے جوں کا درد درم ختم چاہن آہستہ آہستہ دور ہونے لگتا ہے۔ گھیکوار داکٹی قبض کی دوا ہے۔ اسے کھانے سے قبض کی دیرینہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کی مقدار خوراک سات گرام سے دس گرام تک ہے۔ اس سے زیادہ نہیں کھانی چاہیے۔

آئے گا۔ جریان میس یاری میں گھیکوار کی میشی چوری یا لڈو بنا کر کھانے سے مرض دور ہوتا ہے۔ ایک فقیر دہلی میں بیمار کے لیے سرمہ دیا کرتا تھا۔ ایک ایک سلائی لگانے سے ہر قسم کا بخار اتر جاتا تھا۔ اس کا خاص جز بھی گھیکوار ہی تھا۔ اس کا عرق بھی بنتا ہے جسے حکیم صاحبان مریشوں کو مختلف بیماریوں میں استعمال کرتے ہیں۔

گھیکوار سے مختلف کھتے بھی بنتے ہیں۔ سونے، تانے، فولاد، قلعی، سپے اور جست کے کھتے مختلف امراض میں کام آتے ہیں۔ گھیکوار کا اچار بنتا ہے جو بے حد لذیذ ہوتا ہے۔ اکثر مزار داتا شیخ بخش کے پاس ایک آدمی بیٹھا نظر آتا ہے قدردان خرید کر لے جاتے ہیں۔ جن بچوں اور بچیوں کو کھیل کھانوں سے تنگ کر رکھا ہو انہیں چاہیے گھیکوار کا تازہ گودا دن میں دو بار منہ پر لگائیں اور آدھ گھنٹہ بعد منہ دھولیں۔ چہرہ آہستہ آہستہ صاف ہو جائے گا۔ ایک بچی گودا روزانہ کھانا بھی چاہیے۔

برسات کے موسم میں کیزے کاٹ لیتے ہیں جن کی وجہ سے سرخی درم اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ کیزے کے کانٹے کے نورابعد آپ گھیکوار کا ٹکڑا لے کر مل دینا آرام آ جائے گا۔ اسی طرح باورچی خانے میں اکثر ہاتھ جل جاتا ہے۔ آپ کچھ نہ لگائے۔ گھیکوار کی شاخ توڑ کر اس کے گودے کا لیپ کر دیجئے، خشک پڑ جائے گی۔ دھوپ کی تمازت سے جلد جھل جائے رنگت خراب ہو کر دھبے پڑ جائیں تو آپ چند روز اس کے گودے کا لیپ کیجئے۔

ہاتھ پاؤں میں گٹے پڑ جائیں اور کھال سخت ہو کر بدنا ہو جائے تو باقاعدگی سے اس کا لیپ کیجئے۔ چند مہینوں میں آرام آ جاتا ہے۔ پاؤں میں درد رہتا ہو آکڑا بہت ہے چلنا دشوار ہوتا آپ گرم پانی کے تسلی میں ایک شاخ کا گودا اسی طرح مل کر ڈالے اور دس منٹ تک پاؤں بھگو کر صاف کر کے اس پر دوبارہ گودے کا ہلکا سا لیپ کیجئے، یہ جلدی خشک ہو جائے گا۔ پھر آپ موزے پہن لیجئے یا ایک گھنٹہ بعد پاؤں دھو لیجئے۔ چند روز ایسا کرنے سے پاؤں کو آرام آ جائے گا۔

سر کی خشکی کے لیے اس کا لعاب مفید ہے۔ بالوں کی جڑوں میں مالمش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بھینسی کے اطراف میں چند خاندان ایسے ہیں جو شرور ہی سے گھیکوار والا نارمل کا تیل استعمال کرتے ہیں۔ ان کے بال آخراً عرصہ تک سیاہ رہتے ہیں۔ وہ خالص طریقے سے یہ تیل بناتے ہیں۔

مسوزھے سوج جائیں تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ گھیکوار کا لعاب لگا کر رال پڑکانے سے

چھ چیچ عرق گلاب میں ایک چیچ گھیکوار کا رس ملا کر احتیاط سے رکھئے۔ ڈراپ سے آنکھوں میں ڈالئے اس سے آنکھوں کے درد اور سرخی سے افادہ ہوگا۔

دیکھتی آنکھوں میں گھیکوار کے عرق کا ایک ایک قطرہ ڈالنا مفید ہے۔ اس کے ساتھ ہی شاخ کاٹ کر اسے تو بے گرم کر کے پاؤں کے کلوے پر باندھئے سے آرام آتا ہے۔ گھیکوار کا گودا مل کے کیزے میں چھان لیجئے۔ ایک تولد عرق میں رتی بھر پھنکری ملائیے اور تمام رات پڑا رہنے دیجئے۔ پھر دوبارہ چھان کر شیشی میں رکھئے۔ آنکھوں کی سرخی درم نہ کرئے دھند کے لیے روزانہ دو قطرے صبح شام آنکھوں میں ڈالئے۔

بکھیں کچھیں لگ جائے تو آپ گھیکوار کے تازہ گودے میں پس ہوئی ہلدی ملا کر گرم کر کے نیم گرم گودا پوٹ والی دھگر لکھ کر پٹی باندھ دیجئے۔ پٹی نہ بندھ سکتی ہو تو دیسے ہی صبح شام یہ نیم گرم لپ لگانے سے آرام آئے گا۔

سردیوں میں چھوٹے بچوں کی بھلی چلنے لگتی ہے۔ گھیکوار کے رس میں تھوڑی سی پنک ۱۱ کر لئے یا لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ بعض دفعہ بڑے بچوں کی کھانسی کسی طرح ختم نہیں ہوتی۔ آدھیر گھیکوار کا گودا کیزے میں چھان کر مٹین لیس سٹیل یا قلعی والی دیکھنی میں بھلی آئی اتنا پکائیے کہ آدھا رہ جائے پھر اس میں ڈیزہ تولد نمک لاہوری ڈال کر چھجے سے ملائیے۔ پانی ختم ہو کر سفوف رہ جائے تو اتار کر رکھئے۔ صرف ایک پھنکلی پر لگنی یا لگنی کھانسی کے لیے اچھی ۱۱۱ ہے۔

گھیکوار کی اجڑاں پیٹ کے درد کے لیے اکسیر ہے۔ اس کا گودا ایک سیر لے کر چینی کے مرتبان یا مٹی کے برتن میں ڈالئے۔ اس میں صاف کر کے اجڑاں آدھ پاؤ اور لاہوری نمک ایک چھانک ڈال کر سائے میں رکھئے۔ دن میں دو تین بار اسے خوب ملائیے خشک ہونے پس کر کر لیجئے۔ خوراک تین ماشے سے چھ ماشے تک ہے۔ پیٹ درد یا دھبھی بھوک نہ لگنا، قبض کے لیے بے ضرر چیز ہے۔ کھانے کے بعد دو چنگی بھر کھانے سے باضمیج رہتا ہے۔

بعض دفعہ زخم ٹھیک نہیں ہوتے۔ ایسے میں گھیکوار کا پتہ ایک طرف سے پھیل کر اس بار ایک ہلدی ڈال کر تو بے دوسری طرف سے گرم کر کے باندھئے، افادہ ہوگا۔ کاننا چھہ جاوے گھیکوار کا چھلا ہوا پتہ خشک ڈال کر گرم کر کے باندھئے، کاننا ابھر آئے گا۔

بزرگ لوگوں کی کمر میں درد رہتا ہے۔ اس کے لیے وہ گھیکوار کا طلوہ یا مجون کھائیں۔ روزانہ اس کے تازہ ایک چیچ گودے میں شہد اور دو چنگی پس ہوئی سوکھ ملا کر کھائیں تو درد سے آرام

فائدہ ہوتا ہے۔ دانت نکلوانے کے بعد زخم پر اس کا لعاب لگانے سے زخم جلدی بھر جاتا ہے۔ پاؤں کے ناخنوں میں پھنسنی لگ جاتے تو وہ مونے اور کھوکھلے ہو جاتے ہیں رات کو گرم پانی میں گھیکوار کا گودا ملا کر پاؤں کو دبو کر رکھنے اور بعد میں خشک کر کے اس کا لعاب لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صبح اٹھ کر پاؤں دھویا کیجئے۔

سے جسم پر بدنا لگتے ہیں۔ اس کے لیے بھی آپ دن میں دو بار گھیکوار کے گودے کا لپ کیجئے، آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گے۔ بلڈ پریشر کے لیے ایک چمچی گودا کسی بھی کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرنی کر کے کھائیے۔ دوسرے نسخے گودا دھڑھ چمچی کر دیتے اور تیسرے نسخے دو چمچی۔ چالیس دن کھانے سے خاصا فرق پڑے گا اور عام جسمانی صحت اچھی ہو جائے گی۔

ذیابیطس یا شوگر کے مریضوں کے لیے بھی اس کا گودا فائدہ مند ہے۔ کمر کے درد کی شاکی خواتین کو چاہیے دو چمچ گودا دھڑھ پاؤں دودھ میں ملکی آٹھ پر پکا کر خوب گاڑھا ہونے پر اس میں دو چھوٹے الائچی کے دانے اور چمچی بھر سفید زیرہ پا ہوا ملا دیتے اور حسب ذائقہ چینی ملا کر کھیر کی طرح گاڑھا کر کے صبح ناشتا میں کھائیے۔ اس سے قیض دور ہو گا گیس کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ جوڑوں کے درد گھٹنھیا اور کمر درد سے پانچ چھ ہفتوں میں کافی آرام آ جائے گا۔ جوڑوں کے درد کے ساتھ سوجن ہو تو سونجان شیریں کا باریک سفوف ایک چمچی اس میں شامل کر لیجئے۔

حلوہ گھیکوار بنانے کا نسخہ درج ذیل ہے:

گھیکوار کا گودا	ایک کلو
چینی	ایک کلو
گائے کا گھی	نصف کلو
سوجی یا آنا	ذیرہ پیالی
بسنے پنوں کا تین	ایک پیالی
بادام کی گری	ایک چمٹا تک
چلغوزہ گری	ایک چمٹا تک
پستہ	ایک چمٹا تک
اخروٹ گری	ایک چمٹا تک
ناریل گری	ایک چمٹا تک

ترکیب: تھوڑے سے گھی میں سوئی بھونے پھر تین ملائیے اور بھون کر اتار لیجئے۔ گھیکوار کا گودا نکال کر اسے اچھی طرح گھی میں سرخ کیجئے پھر اس میں تین اور سوئی ملا کر بھونے اور چینی میں پانی کا ایک بڑا کپ ملا کر اس کا قوام بنا ڈالیے۔ سارے میوے ملا کر خوب بھون کر اتار لیجئے۔ صبح کے وقت ایک تا دو چمچ حلوہ کھائیے۔ شروع میں صرف ایک چمچ کھانا ہے۔ یہ حلوہ متوی دماغ و اعصاب، محلل ریاح، واقع فیض و درد کر اور متوی بدن ہے۔ یاد رہے کہ اسے صرف سردی کے موسم میں کھانا چاہیے۔

گھیکوار پاک میں بنوے کی گری ایک کپ ملائی جاتی ہے۔ اس میں سفید اور سیاہ موصلی ایک ایک تولہ گوکھر دھڑھ ستارہ چمچ اوٹکسن ایک ایک تولہ پیس کر آخر میں ملا دیتے ہیں۔ یہ صرف مرد حضرات کے لیے بنایا جاتا ہے۔ اور سردی میں کھایا جاتا ہے۔ گھیکوار گوشت یا قے میں اس طرح پکاتا ہے کہ آپ دو چمچ گھیکوار کا گودا گھی میں فرنی کرنے کے بعد گوشت بھون کر اس میں ڈال دیجئے۔ اس میں کچی ہوتی ہے پھر خوب بھون کر اتار لیجئے۔

گھیکوار کا گودا نکالنے کے لیے آپ پہلے اس کی شاخ اچھی طرح دھو لیجئے۔ پھر چمچ میں سے تراش کر پیچے یا چھری سے گودا نکال کر چھٹکا پینک دیجئے۔



رہے ہیں اور ان کے ہاں کام جاری و ساری ہے۔

گیندے کا پودا ساری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ اس کے مختلف نام ہیں: صد برگ ہزارہ گل جعفری، دہ برگہ۔ لاطینی میں اسے *Calendula Officinalis* اور انگریزی میں *Marigold* کہا جاتا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویہ میں اسے *Fluidcalindula* کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک نہایت اہم دافع عفونت دوا ہے۔ اس کے طبی خواص منظر رکھ کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ کینڈولا دلدرد، گھبر، زخموں کے قلعن میں کام آتا ہے۔ زخموں یا چوٹ پر اس کا مرہم لگایا جائے تو پیچ پیچ پڑتی۔ درد کی شدت اور سوجن کم ہو جاتی ہے۔ گھریلو علاج میں سادہ زخموں کے لیے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ اس کا مرہم بھی بازار میں مل جاتا ہے۔

آج کل لڑکیاں چہرے کا حسن برقرار رکھنے کے لیے طرح طرح کے ٹونکے اور کیمیں آزمایا رہی ہیں۔ بازار میں بے شمار ٹونکے اور کیمیں دستیاب ہیں۔ گلینڈنگ ٹونکے ملتے ہیں۔ آپ اس سنہری پھول سے فائدہ اٹھا کر چہرے کی گلینڈنگ کر سکتے ہیں۔ دس گیارہ گیندے کے پھول لیجئے۔ صاف صابن لیس سٹیل کی دہلی میں ایک گلاس پانی ڈالئے۔ اس میں یہ پھول ڈال کر ہلکی آغچ پر پکائیے۔ دھکن ڈھانک دیجئے۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اتار کر خنڈا ہونے دیجئے اور چھان کر بوتل میں ڈالئے اور فریج میں محفوظ رکھئے۔ منہ ہاتھ دھو کر روئی کے گالوں کی مدد سے اس ٹونکے کے ساتھ چہرہ اچھی طرح صاف کیجئے۔ یہ بے ضرر ہے۔ چہرے پر دانے نہیں نکلیں گے۔ جلد صاف رہے گی۔ چہرے کا نکھار بڑھے گا۔

چہرہ صاف کرنے کے لیے بھاپ لینی جاتی ہے۔ دہلیجی میں پانی بھر کر چار پھول گیندے کے ٹوڑ کر ڈال دیجئے، پانی گرم کر کے بھاپ لیجئے۔ آنکھوں کو بجا کر بھاپ لینی پڑتی ہے۔ اس کے بعد خنڈے پانی والا گلینڈنگ ٹونکے جو آپ نے بنا رکھا ہے، صبح شام استعمال کیجئے۔

بالوں کو سیاہ اور ان کی آب و تاب برقرار رکھنے کے لیے بازار میں آئے دن طرح طرح کے تیلوں اور کریموں کے اشتہار نظر آتے ہیں جن سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہندوستان میں گیندے کے پھولوں کا تیل بنایا جاتا تھا جس سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی تھی جو لوگ باقاعدگی سے اوائل عمر میں یہ تیل استعمال کرتے تھے ان کے بال گئے اور مضبوط رہتے تھے۔ گھریلو طور پر آپ بھی یہ تیل بنا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ایک کلو گیندے کے تازہ پھولوں کی چٹیاں ٹوڑ لیجئے۔ مٹی کے ایک برتن میں چٹیاں ڈالئے۔ ڈیڑھ کلو گتوں کا تیل ملا لے۔ برتن پر مضبوطی سے ڈھکنا جمائیے اوپر سے پونی جھین کا لٹافہ رکھ کر ڈوری سے باندھئے تاکہ دھکن کے

گیندا

مزہ اساء حسن

ان کی ایک عزیزہ بیمار پڑیں۔ ایسا بخار چڑھا کہ اترنے کا نام نہیں لیتا تھا۔ ابٹنی بائونک دوا کیں کھا کھا کر ان کا معدہ خراب ہو گیا۔ بخار اترا مگر ابٹنی ہوسیر کی بیماری لگ گئی۔ ہر وقت پکڑ آتے تھے۔ منہ کا مزہ خراب رہتا اور گھر کا قہودا سا کام بھی کر لیتیں تو جھکن ہو جاتی۔ دل کی دھڑکن قابو میں نہیں آتی تھی۔ ایک صبح ہمت کر کے سیر کے لیے نکلیں۔ پارک میں دیکھا ایک خاتون گیندے کے پھول بڑی احتیاط سے ٹوڑ کر جھوٹی میں جمع کر رہی ہیں اور ادھ کٹے پھول کی گھڑیاں ٹوڑ توڑ کر اس کے نیچے کی ڈنڈی میں سے زیرہ نکال کر کھاتی جا رہی ہیں۔ پوچھنے پر خاتون نے بتایا کہ ان پھولوں کا گلقد بنائیں گی۔ میری بہن بہت کمزور ہے۔ اسے دل کی تکلیف ہے۔ کوئی کام نہیں کر سکتی۔ ان پھولوں کا گلقد کھانے سے اس کا دل مضبوط ہو گا اور وہ کام کاج کے قابل ہو جائے گی۔ یہ گیندے کے پھول نہیں سونے کے ڈلے ہیں۔ ان کی افادیت دوا سے بڑھ کر ہے۔ ایک بزرگ نے ہمیں اس کا گلقد بنانے کی تاکید کی ہے۔ وہ اپنے کئی مریضوں پر اسے آزمایا چکے ہیں۔ ان کا کہنا ہے صدیوں سے گیندے کا پھول دل کو طاقت بخشتا آیا ہے۔ آپ بھی اس کا گلقد بنا کر کھائیے۔ چند ہفتوں میں یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

حقیقت یہ ہے کہ ابٹنی بائونک ادویہ کے اندھا دھند استعمال کے بعد ان کے ضمنی اثرات بڑے تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں چنانچہ جدید طب بھی اس کی قائل ہو گئی ہے کہ قدرتی پودوں میں شفا ہے اور یہ انسان کو کسی قسم کا ضرر پہنچانے بغیر شفا بخشتی دیتے ہیں۔ جین میں عقاقیر (جڑی بوٹیاں) فارما کوپیٹا کا لازمی جز ہیں۔ نیچنگ میں ایسا شعبہ قائم ہے جہاں دس ہزار پودوں کا ذخیرہ ہے۔ اس شعبے سے خشک لوگ جڑی بوٹیوں کے علم میں خاص مہارت رکھتے ہیں اور مختلف مقامات سے جڑی بوٹیاں اکٹھی کرتے ہیں۔ بھارت میں کچھ لوگ عقاقیری سے علان کرتے ہیں۔ پاکستان میں ہمدرد کے جناب کلیم سعید صاحب بھی اس میں خاص دلچسپی لیتے

سے آرام آ جائے گا۔ دانتوں میں درد رہتا ہو تو اس کے پتے ایک گلاس پانی میں لبا لے۔ خوب جوش آ جائے تو نیم گرم پانی سے کھلی سیکھئے۔ دانت کا درد دور ہو جائے گا۔

سردی کے موسم میں ہاتھ پاؤں پھٹنے لگتے ہیں اس میں بھی آپ گیند سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ گیند کے پتے پھل کر پانی نکالے۔ پانی کا چھیننا دے کر پھولوں کو بھی نیچڑیے۔ آدھا کپ رس ہو تو اس میں سرسوں کا تیل بھی اتنا ہی ملا کر پکائیے۔ جب صرف تیل رہ جائے تو اس میں دو بڑے چمچے موم ملا کر اتار لیجئے۔ جب لگانا ہو تو گرم کر کے پھٹے ہوئے پاؤں کے چیر پر لگائیے۔ اس سے درد اور آکڑا ہٹ دور ہوگی اور پاؤں چند روز میں صحت ہو جائیں گے۔ ہر دفعہ اسے گرم کر کے لگائیے۔

بعض دفعہ درد بڑھ جاتا ہے۔ کسی دوا سے قابو نہیں آتا۔ آپ متاثرہ حصے کو گیند سے لوشن سے صحت شام کو سوکھتے دیکھئے اور پھر گیند سے کی خاصیت آزمائیے۔ اس کے دو چار پودے گھر میں لگائیے۔ صبح شام پتوں کا تازہ رس نکال کر متاثرہ حصے پر لگائیے۔ متواتر استعمال سے آرام آئے گا۔

گیندا خاص طور پر بواہر کے لیے مفید ہے۔ اس کا گھنٹہ بواہر کے خون کو روکتا ہے۔ گھریلو طور پر اس کے سو گرام پتے اور تین عدد کالی مرچ ایک پیالی پانی میں بیس چھان کر پیئے۔ یہ خونی بواہر کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ آپ حکیم کی دوا بھی لے سکتے ہیں۔ گیند سے کے پتوں کا پانی نکال لیجئے۔ آدھ لیٹر پانی میں 125 گرام کالی مرچ بھگو دیجئے۔ بلبلہ سیاہ چند دھوئیں میں سارا پانی جذب کر لیں گی۔ بالکل خشک ہونے پر انہیں تین ڈالے اور استعمال کر رکھ لیجئے۔ اس کی خوراک ایک گرام سے شروع کر کے آہستہ آہستہ چھ گرام تک لے جائیے۔ تین ماہ کے مسلسل استعمال سے بواہر ختم ہو جائے گی۔ پتوں کا رس نکالنے وقت ان میں پھول بھی شامل کر سکتے ہیں۔

بواہر کا خون شدت سے آ رہا ہو تو گیند سے کے نرم نرم پتے کا ٹکڑا کھجیا کی طرح معمولی سے تیل یا گھی میں پکا کر کھانے سے آرام آتا ہے۔ تین دن کھائیے اطباء قان میں اس کے پھولوں کا عرق کشید کر کے دوا کھاتے ہیں جس سے آرام آتا ہے۔ بچے کا سر گتے سے پستان میں دوام آتا ہے سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے پتے تین کر لیپ لگانے سے آرام آتا ہے۔ صبح شام گیند سے کے پھولوں اور پتوں کو پکا کر گرم پانی سے دھوئے سے درم دور ہوتا ہے۔

اندرو کوئی چیز نہ جائے۔ اب اس برتن کو گھر کی کیادری میں زمین کھود کر دبا دیجئے۔ ایک ماہ بعد نکال کر احتیاط سے لفافہ اتار بیٹے۔ یہ خیال رہے لفافہ صرف دھنن پر چڑھاتا ہے پورے برتن پر نہیں۔ اب اسے ہلکی آٹھ پر پکائیے۔ دس منٹ پکانے کے بعد چھان کر رکھ لیجئے۔ یہ گیند سے کا تیل ہے۔ اس کے لگانے سے بال مضبوط ہوں گے۔ دماغ میں قوت آئے گی۔ خشکی دور ہوگی۔ مستقل استعمال کرنے سے بال سیاہ اور گھنے رہیں گے۔

گیند سے کا ماسک چہرے کے لیے مفید ہے۔ آپ اس میں گیند سے کا لوشن یا ہویو پینٹک گچھر ملا سکتے ہیں۔ آدھی چمچی شہد آدھی چمچی زیتون کا تیل اور یہ لوشن ایک چمچی لیجئے اور اٹھلے سے ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیے۔ پندرہ منٹ بعد روئی سے صاف کر کے منہ دھو لیجئے چہرہ صاف ہو جائے گا۔

چھاتی کے سرطان (بریسٹ کینسر) میں گیند سے کے پندرہ بیس پھول تین لیٹریں شیل کی دھنکی میں ڈیزھ کلو پانی میں ڈال کر پکائیے۔ آدھا پانی خشک ہونے پر اتار لیجئے۔ دن میں دو بار اس پانی سے دھم کو دھوئیے۔ دھم کی شدت ختم ہو جائے گی۔ یہ پانی زخموں اور داد کے لیے مفید ہے۔ ایک خانو نے بیماری کی شدت سے تنگ آ کر چھوٹے چھوٹے گھولوں میں گیند سے کے چھوٹے پھول گلوئے۔ کھلے آسمان کے نیچے گھلے کر دیے۔ صبح اٹھ کر نہار منہ اس کی سات پیتا کھا میں اور تین پھولوں کو باری باری گھر سے سانس لے کر گھٹھا پھر پھول پھینک دیے۔ اس کے آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کیا۔ اس سے انہیں بہت فائدہ ہوا۔ جسم کی طاقت بحال ہوئی اور تکلیف کم ہو گئی۔

اگر ہری زرداؤں کے استعمال کے بعد پکڑ آئے لکھنیاں صحن کا احساس ہر وقت رہے اور دل کمزور ہو جائے تو گیند سے کا گھنٹہ فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔ آپ تازے گیند سے کے پیتا توڑ لیجئے۔ آدھ کو گھنٹہ پھولوں میں ایک کھجی پانی ملا کر شیشے یا مٹی کے مرنجان میں دھوپ میں رکھئے۔ آٹھ دن دن میں لڈیہ گھنٹہ تیار ہو جائے گا۔ دن میں دو بار چمچ سے بلانا پڑتا ہے تاکہ گھنٹہ صحیح بنے۔ جب تیار ہو جائے تو ایک تولہ گھنٹہ صبح دودھ پانی کے ساتھ کھائیے۔ دو تین دن بعد اس کی مقدار بڑھا کر آدھی سے ایک چھنا تک ہو سکتی ہے۔ اس گھنٹہ سے کھانے سے کمزوری دور ہوگی۔ اس مضبوط ہو گا۔ جن لوگوں کو بواہر کی بیماری ہو وہ بھی یہ گھنٹہ کھا کر صحت یاب ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ جگر کی خرابی میں مفید ہے اور خون کو بند کر دیتا ہے۔

کان میں درد ہو تو گیند سے کے تازہ پتوں کا رس نکالے۔ چند قطرے کان میں ڈالئے

اس کے پھول کا آخری ڈنڈی والا حصہ بھی کاٹ دیا ہے۔ اس کو سکھا کر چینی ملا کر ایک چمچی صبح شام کھانے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔

بھوس دفعہ بواسیر کا خون آتا ہے تو کسی دوا سے صحیح نہیں ہوتا۔ گیندے کے پھول کی پتیوں لیجئے۔ پانی کا پھینٹا کر ان کا ایک تولر رس نکال لیجئے۔ تھوڑی سی چینی ملا کر پی جائیے۔ صبح شام اس طرح پھولوں کا رس استعمال کرنے سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

پیشاب بند ہو جائے تو گیندے کے تازہ پتوں کا رس نکالئے۔ ایک تولر رس کافی ہے۔ اس میں چینی اور پانی ملا کر پی جائیے۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

بواسیر کا خون بہت آ رہا ہو تو گیندے کی نرم نرم کوئلیں پتے 'شاخیں توڑ کر دھو لیجئے۔ ایک چمچ تیل سے گرم کیجئے اور اس میں آدھی چمچ سفید زیرہ لہسن کے چھ جوئے چھ سات کالی مرچیں ہیں کر ڈالئے۔ کوئلیں پتے ڈال کر تھک کی چٹکی چڑھیے اور ایک چمچ پانی ملا کر ہلکی آ آ کر دم کیجئے۔ جب پتے گل کر رہیں جائیں تو انہیں سلاسی یا پھٹکے کے ساتھ کھائیے۔ دو دن کھانے سے آرام آ جائے گا۔ پتے اور شاخیں کانٹے سے پھیلے پانی میں دھو لیجئے۔ کانٹ کر انہیں دھونا ہے اس بات کی احتیاط کیجئے۔

گیندے کی پھچھڑیوں کے سینڈوچ بھی بنا سکتے ہیں۔ سونے جیسی رنگت اور انمول خواص والا یہ پودا نعمت غیر مسترد ہے۔ اس کی افادیت سے لوگ صدیوں سے مستفید ہو رہے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا گیندے کے پھولوں کے بار گھلے میں ڈالے جاتے ہیں۔ یہ بار دل کو طاقت بخشتے ہیں اور دفاعی تھفن ہونے کی وجہ سے بیماری سے بچاتے ہیں۔ پھولوں کا موسم نہ ہو تو آپ سوکے پھولوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انہیں ضائع مت کیجئے یہ بڑے کام کی چیز ہیں۔



لوسرن

خورشید محمد چوہدری

مصر اور معذور والد محترم چلنے پھرنے کی نعمت سے کسی قدر محروم ہیں۔ لہذا ان کے لیے صبح کی اجابت ایک مستقل مسئلہ بنی ہوئی تھی۔ اس دیرینہ تکلیف کے ازالہ کے لیے ہر طرح کے معالجوں سے رجوع کیا گیا۔ ایلی پیٹھک کی شبیوں دوا میں استعمال کیں پھر انسول کے پھٹکے کا استعمال جاری رکھا۔ وقتی طور پر چنگ کی ٹاگوار بو سے کھجوت کیا۔ تر پھلا کھل قندہ ریز کا مرہ روفن بادام وغیرہ آزمائے گئے۔ تقریباً بیس دن کے لیے ہر شب نیم گرم دودھ سے بادام انجیر استعمال کرنے کا معمول اختیار کیا لیکن جڑوقی اتفاق کے سوا کچھ حاصل نہ ہوا۔ آخر کار لوسرن کے بیجوں کی چائے پینے سے بول براز کا اخراج معمول کے مطابق بحال ہوا اور بھوک پیاس کا فطری نظام کام کرنے لگا۔

انسانی تاریخ صد ہا صدیوں کے وقت کی گرد تلے دبی ہوئی ہے۔ تاہم یہ حقیقت ہے کہ انسان نے کھلی فضا کی گود میں جنم لیا اور اپنے علاج معالجے کے لیے جڑی بوٹیوں پر انحصار کیا جو اس کی فطرت کا جزو بنی گئی ہیں۔ اسی لیے موجودہ مشینی دور کے انسان بھی ماضی کے فطری علاج کی جانب رافہ ہو رہے ہیں۔ ان بوٹیوں میں 'لوسرن' بھی شامل ہے جسے لوسرن (Lucerne) بلطفیلغا (Alfalfa) اور میڈی کا گویناٹو (Medicago sativa) کے مختلف نام دیئے جاتے ہیں۔ اردو میں نصفہ کہلاتی ہے۔ لوسرن کی چائے سے والد محترم کی طبیعت بحال ہوئی ہے جو اس کے بیجوں سے تیار کی جاتی ہے اس کا ذکر بعد میں آئے گا۔ پھیلے اس عجوبہ روزگار بوٹی کا تفصیلی جائزہ اور تعارف پیش ہے جو حیوانوں کے لیے قوت بخش چارے کا کام دیتی ہے اور انسانوں کے لیے کثیر الفوائد غذا اور دوا ہے۔

لوسرن کا آبائی وطن جنوبی یورپ میں بحیرہ روم کے ساحلی معتدل قدرے رستے زرخیز فطوں کی چراگاہیں ہیں۔ سائنسی نام میں 'میڈیکا' سے مراد چراگاہی کھاس ہے۔ اسے یورپ کے

One Urdu Forum . Com

علاوہ افریقہ اور امریکہ کے صحرائی گرم خشک علاقوں میں سبز اور خشک چارے کے طور پر کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں بھی یہ زیر کاشت ہے۔ اس پودے کی جنس کا تعلق دنیا کے مشہور پھلی دار خاندان لوبیائی (Fabaceae) جس میں عالمگیر شہرت کی جھانڑیاں عظیم نیلےں دودی نوعیت کی نرم تن کی لوبیاں اور موسمی پودوں کی بے شمار اقسام شامل ہیں۔

اس پودے کی عمر تین سے تیس برس ہوتی ہے۔ قد ایک سے تین فٹ بلند ہوتا ہے۔ پتے گہرے سبز اور پھول یلغی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ سخت جان سدا بہار پودا زمین کی زرخیزی میں اضافہ کرتا ہے۔ سخت سردی گوارا شدہ یا گرمی اور خشکی کو بھی خاطر میں نہیں لاتا بلکہ ہر طرح کی مٹی اور آب و ہوا سے سمجھوتہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لوسرن کی بنیادی جڑیں نہایت گہرائی تک جاتی ہیں۔ اگر زمین بھر بھری ہو تو وہیں سالہ پودے کی جڑیں پچاس فٹ نیچے تک چلی جاتی ہیں۔ اس لیے پودا شدہ قحط میں بھی زندہ رہتا ہے۔ لوسرن کے پھونسنے پودے کی جڑیں صرف پانچ سینچے میں چھ فٹ تک نیچے چلی جاتی ہیں۔ یہ ہی وجہ ہے کہ ایک موسم میں کاشت کار لوسرن کی ایک سے تیرہ فصلیں حاصل کر سکتا ہے۔

یہ حال دریافت ہونے والے پودوں میں غذائی لحاظ سے سب سے زیادہ ہمہ گیر خونیوں کا حامل ہے۔ اس پودے کی دریافت عربوں کی نظر انتخاب کی مرہون منت ہے جو صدیوں سے اسے ایشیائی عربی گھوڑوں کے چارہ کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ وہ اسے غذائی اہمیت کی بنا پر شاہوں کا شہنشاہ قرار دیتے ہیں بلکہ تمام غذاؤں کا باپ کہتے ہیں۔ ایرانیوں کے مطابق یہ ایک شفا بخش گھاس ہے۔ پاکستان میں اسے 'چاروں کی ملکہ' کہا جاتا ہے۔

لوسرن کے یکسانی تجزیہ سے پتہ چلا ہے کہ اس کی قوت بخش خونیوں کا راز اس میں موجود بیش قیمت جاتین (وٹامن) میں پوشیدہ ہے۔ اس میں جاتین اسے لئی ڈی ائی اور جی وافر مقدار میں موجود ہیں۔ اس میں کلہرک جاتین اس کی اور کے بھی ہیں۔ اعلیٰ درجے مقدار اور موزوں تناسب کے لحاظ سے چونکہ 'فاسفورس' 'کالورین' 'سڈیم' اور 'پوٹاشیم' جیسی معدنیات بھی موجود ہیں۔ علاوہ ازیں اس میں ابرق کی آمیزش خاص اہمیت کی حامل ہے۔ ان سب اجزائے ترکیبی کی وجہ سے انسان اور حیوانوں کے اعضا کی کارکردگی میں نمایاں بہتری آتی ہے۔ اس میں 16 فیصد حصہ پروٹین ہوتا ہے۔

امریکی زرعی ماہرین کی تحقیقات کے مطابق لوسرن میں گندم اور کئی جیسی اجناس کے مقابلے میں لحمیات کی مقدار ڈیڑھ گنا اور کاربوہائیڈریٹ صرف نصف ہیں۔ لوسرن کی لحمیات

میں آٹانو تیزاب، نیل ارجی مین، لائی سین، تھیرمین اور ٹریپوفین پائے جاتے ہیں ان تیزابی تیلوں سے اضافی غذا کے حصول سے جسمانی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ امریکی ماہرین نے حال ہی میں لوسن کے پودوں سے ایک جین (Gene) جدا کر کے آٹوں میں منتقل کیا ہے۔ جو آٹوں کو پچھونڈی کے سطح سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ان سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق آٹوں کی بارہ فیصد برص سے پہلے ہی پچھونڈی کی نذر ہو جاتی ہے۔

لوسرن نہایت کارآمد غذائی ریٹوں اور سبزے (Chlorophyl) کا سرچشمہ ہے۔ جنہیں غذائی ماہرین پہلے سے 'تیار شدہ فروڈ' نام سے تسلیم کرتے ہیں۔ ان میں دو تمام لحمیات اجتماعی شکل میں موجود ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح سبزی کھانے سے لائق ہونے والی کمزوریاں فوری طور پر دور ہو جاتی ہیں۔

صحیح بخش اوصاف

لوسرن کے پھون تنوں اور بیجوں کی شفا بخش خوبیاں دراصل بڑوں کی غیر معمولی طوالت کے طفل ہیں جو بارہ میٹر کی گہرائی تک پھیلی ہوتی ہیں۔ یہ زمین کے پاتال سے نایاب معدنی ذرات تلاش کر کے اپنے پھون تنوں اور بیجوں میں سموتی ہیں۔ ان اجزا میں منٹگیز سب سے ضروری عنصر ہے جو قوائے انسانی کو قوت بخشنے کے علاوہ انسولین پیدا کرتا ہے۔

لوسرن نہایت عمدہ الکلک غذا ہے۔ اس کے ہر سو گرام مواد میں 130 سے 142 کلو گرام عناصر قوت بخش ہوتے ہیں۔ جو پیشہ نگاروں کا سدا بہار کرتے ہیں۔ خواص کے لحاظ سے مذکورہ عناصر قدرے ملین، باضم پیٹاب آدر اور مقوی معدہ ہوتے ہیں۔ ان سے بول و براز کے اخراج میں آسانی ہوتی ہے، غذا انجھی طرح ہضم ہوتی ہے اور معدے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ متعدی امراض سے تحفظ ہوتا ہے اور عمر رسیدہ افراد میں قوت مدافعت نمو پاتی ہے۔

جلندار کا علاج (Dropey)

لوسرن اپنی بول آور خوبی سے گرووں کی آہستہ آہستہ اصلاح کرتا ہے مثانے کی سوزش کم کرتا ہے اور جسم میں پانی جمع ہونے کو روکتا ہے۔

دل کے عوارض (Heart disorders)

لوسرن کارڈ خون کی شریانوں اور دل کے عوارض کے لیے شافی ثابت ہوا ہے۔ اس مقصد کے لیے دل تازہ پھوں سے حاصل کیا جاتا ہے کیونکہ یہ تیز اور مقوی ہوتا ہے۔ اسے معتدل

طریقہ ہائے استعمال

لوسرن کی زیادہ تر چائے پی جاتی ہے۔ یہ اس کے خشک پتوں یا بیجوں سے تیار کی جاتی

ہے۔

1-

بیجوں کی چائے کے لیے اینٹل کی کیتلی کا استعمال ضروری ہے۔ اس میں تین پیالی پانی اور ایک پیچ پیچ ڈال کر ڈھکا بند کر کے رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ آگ پر رکھنے سے تقریباً ایک پیالی پانی رہ جائے تو اسے کپڑے سے چھان لیں۔ بیجوں کو خوب دبا کر نچوڑ کر پھینک دیں۔ جب چائے ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں تھوڑا سا سرد یا گرم پانی ملا کر اور ذائقہ کے مطابق شہد ڈال کر پی لیں۔

2-

لوسرن کے پھنڈے لیتے ہوئے پیچ بہت لذیذ ہوتے ہیں۔ ان کو سینڈویچز یا سلاڈ کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ سوپ وغیرہ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

3-

ایک طریقہ یہ ہے کہ لوسرن کے پتوں کو تنوں سمیت کوئی میٹل کوٹ کر میدہ بنالیں۔ پھر کپڑے سے چھان کر رس نکالیں اور گاجر کے رس سے ملا کر پیئیں۔ لیکن اس امر کو ملحوظ رکھا جائے کہ پودے بنار یا گندے پانی میں پرورش پائے ہوئے نہ ہوں۔



کر نے کے لیے گاجر کا جوس شامل کیا جاتا ہے جس سے اس کی افادیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

تنفس کے نظام میں اترتی (Respiratory Disorders)

لوسرن کا رس ہبز (Chlorophyll) سے بھر پور ہوتا ہے۔ اس کے پینے سے بے کلی اور بے چینی دور ہو جاتی ہے۔ پیچھروں اور سانسکس (Sinuses) کے مریض اس سے خصوصی طور پر فیضاب ہوتے ہیں۔

معدے کے امراض (Stomach Disorders)

لوسرن کے بیجوں کا استعمال صحت پر قرار رکھنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ گندم جو وغیرہ کے پھنڈے والے بیجوں کی انجم میں لوسرن کے بیجوں کو سردا گر دانا جاتا ہے۔ اگے والے بیجوں کے روزانہ استعمال سے معدہ متعدی امراض کے اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔

لوسرن کے بیجوں کی چائے قلعوی مزاج ہوتی ہے جس سے معدے کی جلن اور تڑاہیت ختم ہوتی ہے نمک کے تیزاب کی روانی ضابطے کے مطابق محدود ہو جاتی ہے اور معدے کا اینزائم پپسن (Enzyme pepsin) بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے۔ بیجوں کی پودینہ ملی چائے پینے سے مرغن غذا سے متاثر معدے کا بھاری پن سکون پاتا ہے۔ چائے ناشتے کا لطف دہا اور طبیعت کا تفتہ کرتی ہے۔

جوڑوں کے درد (Arthritis)

لوسرن کے بیجوں کی چائے جوڑوں کے درد کا شافی علاج ہے۔ اس سے معدے میں غذائی اجزاء قلعوی مزاج ہو جاتے ہیں۔ دو ہفتہ کے لیے بلاناغہ چھ سات پیالی پینا ضروری ہے۔ اس کے بعد کبھی کبھار پینے کا معمول بنایا جائے انشاء اللہ موزی مرض سے چھکارا مل جائے گا۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)

لوسرن کے رس کا استعمال داغ بلڈ پریشر بھی ہے۔ اس میں دو تمام ضروری اجزاء ہوتے ہیں جس سے شریانوں کی سختی کا پید ہوا کر ٹپک پیدا ہو جاتی ہے۔

بالوں کے امراض (Hair Disorders)

لوسرن کے رس کو سلاڈ اور گاجر کے جوس سے ملا کر پیئیں۔ اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی۔ یوں صحت مند بال پرورش پائے لگیں گے۔

لہسن میں پروٹین اور کیشیم موجود ہے۔ یہ یونانیوں اور فاسفورس سے بھرپور ہے۔ دماغ اور پی بے بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں قدرت نے اس میں جراثیم کو ہلاک کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت و دیوت کی ہے۔ 1665ء میں لندن میں زبردست طاعون پھیلنا گھر کے گھر صاف ہو گئے مگر ایک گھرانے کے تمام افراد اس وبا سے بالکل محفوظ رہے۔ بعد میں تحقیق کی گئی پتہ چلا کہ اس گھر کے تہ خانے میں لہسن کا ذخیرہ تھا جس نے گھر والوں کو طاعون کے جنگل سے بچائے رکھا۔ نیوڈر عہد کا یہ مکان آج بھی موجود ہے اور لوگ اسے دور دور سے دیکھنے آتے ہیں۔

1725ء میں فرانس کے شہر مارسیل پر طاعون کا حملہ ہوا۔ یہ وہ لندن کی 'عظیم وبا' سے بھی زیادہ ہولناک تھی۔ مردوں کو دفنانے کے لیے آدمی نہیں ملتے تھے۔ مقامی حکام نے چار ہجرم رہا کر کے اس کام پر لگا دیے۔ انہیں چوری کے جرم میں سزائے موت سنائی گئی تھی۔ وہ کئی دن تک مردے ڈھونڈتے اور دفن کرتے رہے، مگر ان پر ایسی موزی مرض کا ذرا اثر نہ ہوا۔ دبا ختم ہونے کے بعد انہوں نے بتایا کہ وہ کام شروع کرنے سے پہلے روزانہ لہسن کی ایک کٹھی کھا کر شراب پی لیتے تھے۔ اس وقت سے ان کا یہ مشروب 'چار چوروں کا سرکہ' مشہور ہو گیا جسے آج بھی فرامشی عام استعمال کرتے ہیں۔

صرف یہی نہیں لہسن کی حیرت انگیز جراثیم کش خصوصیت نے عالمی جنگوں میں سینکڑوں جانیں بچائیں۔ زخموں میں پیپ پڑ جائے تو اکثر جہانسی نہیں گل سڑک کر بیکار ہو جاتی ہیں۔ لمبی زبان میں یہ خطرناک متعدی مرض لیگنرین (Gangrene) کہلاتا ہے۔ قدیمی جنگوں میں سپاہیوں کی ایک بڑی تعداد اس مرض کے ہاتھوں موت کے گھاٹ اتار جاتی، مگر لہسن کے استعمال سے دوسری جنگ عظیم میں اس قسم کا ایک واقعہ بھی سننے میں نہ آیا۔

قدیم یونانی لہسن کے بے حد شائق تھے۔ مشہور فلسفی ارسطو کا کہنا ہے: "یہ بدبودار بوٹی ہاؤں کے کتے کے کاٹے انسان کے لیے بہت مفید ناک ہے۔ اس کی تاثیر گرم اور قبض کشا ہے۔" پاورے ارسطو صرف عظیم مفکر ہی نہ تھا، بلکہ علم نباتات میں بھی اُسے کمال حاصل تھا۔ اس کا قول یقیناً گہرے مطالعے اور مشاہدے کا نچوڑ ہو گا۔

مشہور یونانی طبیب بقراط (Hippocrates) کو علم ادویہ کا باؤ آدم قرار دیا جاتا ہے۔ اس نے لہسن کے گونا گوں خواص گواہے ہوئے لکھا: "اکثر نامور یونانی کھلاڑی مشفقین کرتے وقت لہسن کا جوس پیتے ہیں۔ ان کی حیرت انگیز جہانسی صحت اور کھیل کے میدان میں

لہسن

احسن رشید

لہسن ایک عام ہبزی ہے، مگر کم لوگ اس کے حیرت انگیز خواص سے واقف ہیں یا عاموں سالن کو خوش ذائقہ دار مہک دار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، حالانکہ یہ ایک نہایت اہم غذا اور بیماریوں چھوڑنے پر اسے امراض کی دوا ہے۔

لہسن قدیم زمانے سے بویا جا رہا ہے۔ سفید، گلابی اور سرخ تین مختلف اقسام کا ہے۔ ذمہ دارک میں چوتھی قسم بھی پائی جاتی ہے، یہ 'یو قاتم لہسن' یا 'روکبول' کہلاتا ہے، مگر دوسری اقسام کے مقابلے میں کچھ زیادہ مفید نہیں۔ عام طور پر مشہور ہے کہ لہسن سب سے پہلے جنوبی یورپ کے ملکوں میں بویا گیا، تاہم اس کے متعلق وثوق سے کچھ کہنا بہت مشکل ہے۔ ایک قدیم داستان میں ہے کہ بادا آدم جب باغ عدن سے چلے تو زمین پر جس جگہ اُن کا پایاں پاؤں پڑا وہاں لہسن پیدا ہوا اور جہاں انہوں نے دایاں پاؤں رکھا، اُس مقام پر پیاز آگ آیا۔

انگلستان میں لہسن کو روڈی فاقین نے متعارف کرایا۔ ایک مدت تک اسے کچھ اہمیت نہ دی گئی۔ لوگ اسے دھترے سے ملتی جلتی کوئی بوٹی سمجھے اور اس سے پرہیز کرتے رہے۔ امریکیوں نے بھی ایک عرصے تک نظر انداز ہی رکھا، لیکن دوسری جنگ عظیم کے بعد امریکہ میں بے پناہ مقبول ہونے لگا۔ 1960ء میں دو لاکھ ڈالر کا لہسن کاشت کیا گیا۔

لہسن بے شمار طبی فوائد اپنے دامن میں رکھتا ہے۔ اہل بائل میں ہزار سال قبل مسیح میں اس کے طبی خواص سے واقف تھے۔ قدیم ملایا اور سیاح رنج سفر باندھتے وقت اپنے ساتھ لہسن ضرور رکھتے۔ یہ مفید غذا انہیں طویل بحری سفروں میں پیشتر امراض سے محفوظ رکھتی۔ قدیم یونان میں اسے تحریکی، دیوی، سیکٹ کی مرغوب غذا سمجھا جاتا تھا۔ بعض وحشی اور نیم خواندہ قبائل میں یہ خیال آج بھی عام ہے کہ لہسن کی تیز اور ناکوار بو انسان کو بھوت پریت، چڑیلوں اور بدروحوں کے ضرر سے محفوظ رکھتی ہے۔

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ہوئی عمر کے ساتھ لائق ہونے والی بیماریاں۔

زمانہ جدید کی تحقیقات اور تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ سرد درجہ معمولی اسہال اور آنتوں کی بعض بیماریاں بہن کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔ ہماری آنتوں میں بیکٹیریا ہر وقت موجود رہتے ہیں ان میں سے کچھ ہمارے لیے مفید ہیں ہائے کے فعل میں ہماری مدد کرتے ہیں لیکن کچھ ایسے ہیں جو ہمیں بیمار کر دیتے ہیں۔ بہن مفید بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ اور ہائے کا عمل تیز کرتا ہے۔ اس کے اثرات سے نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا خود بخود کم ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں بیکٹیریا ہر براہ راست تجربے بھی گئے۔ جب ان پر بہن کارس گرایا گیا۔ پانچ منٹ کے اندر اندر بے حس و حرکت ہو گئے۔ اسی طرح خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو معمول پر لانے میں بہن نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ سرد مرطوب اور کھراؤود موسم سرما کی فضا میں طویل عرصے تک رہنے والے اکثر لوگ بھیجمیوں کے پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں، بہن ان کیلئے ایک نعمت غیر متزید ہے کم نہیں۔ یہ انہیں نئی زندگی عطا کر سکتا ہے۔

ایک ردی تحقیق نے مختلف پودوں کے روغن پر تحقیقات کیں اور ان کے طبی خواص کا مطالعہ کیا۔ اس نے بہن کا روغن بھی نکالا۔ اس تیل کو اتنی شہرت حاصل ہوئی کہ اس کا نام ہی ردی پھلین پڑ گیا۔ بہن کا عرق پھلین کے مقابلے میں جس کے طاقتور ہوتا ہے لیکن وہ ایک قدرتی ذریعہ علاج ہے اس لیے پھلین کی نسبت زیادہ موثر ہے۔ لطف یہ کہ اس کے استعمال سے پھلین کی طرح کسی خطرناک عمل کا خطرہ بھی نہیں۔

بہن کی تیز بو اکثر لوگوں کو بُری لگتی ہے۔ کسی شخص کے منہ سے بہن پینا کی بو آ رہی ہو تو لوگ اس کے قریب بیٹھے سے کڑا تے ہیں۔ ہدایت رسول کریم ﷺ ہے: ”بہن پینا کھا کر مسجد میں نہ جاؤ“ اس کو خوش کرنے کے لیے آج کل مختلف طریقے اختیار کیے جا رہے ہیں اور مٹینوں سے مدد لی جا رہی ہے۔ جدید طریقوں سے بہن کا رس اس طرح خشک کر دیا جاتا ہے کہ اس کی افادیت اور تاثیر میں ذرا فرق نہیں آتا۔۔۔ اور آج کل بازار میں بہن کے کپھول بھی فروخت ہو رہے ہیں۔ انہیں تیار کرنے کا سہرا ایک جرس ڈائلر ہے اسے ہولڈر کے سر ہے۔ اس نے 1970ء میں پہلا کپھول تیار کیا۔۔۔ اس پر ایک ایسا مسالہ چڑھا ہوتا ہے کہ جب تک کپھول آنتوں میں نہ پہنچ جائے اس وقت تک تحلیل نہیں ہوتا۔ اس طرح کپھول کھانے کے بعد بہن کی ذکار نہیں آتی۔



عمدہ کارکردگی اس جوس کے معجزہ نما اثرات کی مرہون منت ہے۔ یہ یوٹی انہیں بے پناہ قوت برداشت اور توانائی عطا کرتی ہے۔“

جالینوس (Galen) قدیم روم کا مشہور حکیم اور شہنشاہ روم کا ذاتی معالج تھا۔ ہم عصر حکیموں اور معالجوں کی طرح وہ بھی مختلف امراض میں بہن سے کام لیتا۔ اس نے ہر خورانی کی صورت میں اسے نہایت عمدہ تریاق قرار دیا ہے۔ زیادہ تر پیچیدہ رومن معدے اور پیٹ کے امراض کا علاج کرتے وقت ہمیشہ بہن استعمال کرتا۔ ردی فوجی کھر سپاہی کا قاعدگی کے بہن کھانے کا عادی تھا۔ ان کا عقیدہ تھا کہ اس سے جسمانی صحت اور اندرونی قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اہرام قدیم مصری تہذیب و تمدن کی زندہ یادگاریں ہیں۔ ان عظیم اور دیوبیل مقبروں کو جن افراد کی محنت شاقہ نے موجودہ جاہ و جلال اور وقار بخشا، ان کی روزمرہ خوراک کا بڑا حصہ بہن پر مشتمل ہوتا۔ تاریخ میں سب سے پہلی جس ہڑتال کا ذکر ملتا ہے وہ اہرام تعمیر کرنے والے مصری مزدوروں اور کارکنوں نے کی تھی۔ آپ جانتے ہیں اس ہڑتال کا سبب کیا تھا؟ یہ ہڑتال اجرت میں اضافے یا پیٹھی کے لیے نہیں بہن کے لیے ہوئی تھی۔ نگران عملے نے روزانہ ملنے والا بہن کارکن روک لیا تھا چنانچہ مزدوروں نے احتجاجاً کام بند کر دیا۔

فرانس میں بہن کو غریب آدمی کا ٹانگہ کہا جاتا ہے۔ سولہویں صدی عیسوی میں فرانسیسی موسم بہار میں مکھن کے ساتھ بہن استعمال کرتے۔ یہ خوراک انہیں سال بھر ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی۔ بلغاریہ میں صدیوں سے روزمرہ کھانے کا ایک اہم جزو چلا آ رہا ہے۔ عام لوگ بہن کے چند دانے من میں ڈال کر انہیں ہر وقت تباہی کی طرح چباتے رہتے ہیں۔ نتیجہ یہ کہ بڑھاپے میں بھی ان کی جسمانی صحت بڑی قابل رشک ہوتی ہے اور وہ نہایت مضبوط اور توانا جسم کے مالک ہوتے ہیں۔ سو سو سال کے بوڑھے بھی اپنے سارے کام خود انجام دیتے ہیں۔

بہن عہد حاضر کے ماہرین کی دلچسپیوں کا مرکز بن چکا ہے۔ گزشتہ چندہ میں برس سے جاپان امریکہ فرانس اور جرمنی وغیرہ میں دن رات تجربے کیے جا رہے ہیں۔ ان تجربات اور تحقیقات سے اب تک جو نتائج حاصل ہوئے ہیں ان سے قدیم اہلہ کے نظریات کی تصدیق ہوتی ہے گویا جدید ماہرین طب اور نباتات بہن کے جن خواص سے آج آگاہ ہوئے ہیں قدیم اہلہ صدوں پہلے اپنے تجربے، مطالعے اور مشاہدے کی بدولت ان سے واقف ہو چکے تھے۔ مصر، چین، یونان اور بائبل ہر جگہ بہن کو مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج میں اکسیر سمجھا جاتا تھا: آنتوں کی بیماریاں، تھیز، نظام تنفس کی جراثیم زدگی، پیٹ کے کڑے، جلدی امراض، پھیپھڑے، جھنسی اور برستی

”کالی کھانسی کے مریض بچے کے گلے میں بھی اگر لہسن کی پوٹھیاں چسپیل کر اور ان کا بار بنا کر پینا دیا جائے تو اسے کالی کھانسی سے چھٹکارا مل جائے گا۔ وجہ یہ ہے کہ لہسن میں سے ایک خاص قسم کا جوہر نکل کر ہوا میں شامل ہوتا ہے۔ جب جوہر والی ہوا سانس کے ذریعے پیچھے مروں میں جاتی ہے تو کھانسی زائل ہونے لگتی ہے۔“

”آپ کو کتنی ساری معلومات کہاں سے ملیں؟“ تبینہ نے حیرانی سے پوچھا۔
”تمہارے بھائی جان لہسن کے متعلق ایک کتاب لائے تھے اس میں پڑھی ہیں۔ اگر تم بھی لہسن کے فوائد پڑھ لو تو اس سے دور بڑھنے کی پٹھ لگی پھر جوں جوں اس کا مطالعہ آگے بڑھا اس کی آنکھیں جرت سے پھلتی چلی گئیں..... آپ بھی لہسن اس کے استعمال اور فوائد کے بارے میں چند حقائق ملاحظہ فرمائیے:

لہسن پیاز کے خاندان کی گھریلو سبزی ہے۔ اسے مسالوں میں بھی شمار کیا جاتا ہے۔ لہسن کا اصل وطن وسط ایشیا ہے جبکہ اہل چین اس سبزی سے تین ہزار سال قبل مسیح ہی میں واقف ہو چکے تھے۔ لہسن قدیم مصریوں، روم اور چین میں کاشت کیا جاتا تھا تاکہ بطور دوا متعدد امراض کے علاج میں کام آ سکے۔ دوا دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی طور پر استعمال ہوتا ہے۔ لہسن کے پودے کے سفید پھول ہوتے ہیں جو چھوٹے چھوٹے جھوٹے ہوتے ہیں۔ پودے کی انٹھیں کھانوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس میں ایک اجزاء اہل بیتھان ٹرانکافٹاڈ شامل ہوتا ہے جو خون جمنے کا عمل روکتا ہے اس لیے دل کے امراض ختم کرنے والی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ابراہام مصر کے معروف معماروں میں خنوم خوفوف وہ پہلا شخص تھا جس نے ساڑھے چار ہزار سال قبل مسیح لہسن کی خوبصورتی سے استفادہ کر کے فیصلہ کیا اور اپنے ہاتھوں کو حکم دیا کہ سب سے بڑے ہرم پر لہسن کی تصویر بنا کر اس کے نیچے اس کے طبی خواص درج کیے جائیں اور جن بیماریوں کا اس سے علاج ممکن ہے ان کی تفصیل بھی لکھی جائے۔ اس کے ساتھ ہی عبارت بھی لکھی گئی۔

”اس ہرم کو تیار کرنے والے لوگوں کو ہر روز صبح سویرے لہسن کے چند جوئے کھائے جاتے ہیں تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔“

نذا میں لہسن کا استعمال قدیم زمانے سے جاری ہے اس کا ثبوت قرآن کریم سے بھی

لہسن

انٹھیں خنم

تبینہ کاٹج سے واپس آئی تو کتاہیں رکھیں جلدی سے اپنے تین سالہ بھائی سلیمان کو گود میں اٹھایا اور بھائی کے کمرے کی جانب چل دی۔ اس کے پیچھے کو خسرہ نکل آیا تھا اور وہ بسر پر پڑا تھا۔ بھائی اسے دوا دے رہی تھیں۔ قریب ہی شخصی سعدی اپنے کھلونوں سے کھیلنے میں مصروف تھی۔ تبینہ نے دیکھا کہ سعدی کے گلے میں لہسن کے جوں کا ہار لنگ رہا ہے ویریا ہی ہار سلیمان کے گلے میں بھی تھا۔ تبینہ نے حیران ہو کر پوچھا ”بھائی یہ کیا؟ ان بچوں کے گلوں میں لہسن کیوں والا ہے؟ بدبو آ رہی ہے۔ انہیں اتار دیجئے۔“

بھائی کہنے لگی ”نہیں تبینہ! لہسن اور اس کی بیجوں کو خسرہ سے بچانے کی بہترین ترکیب ہے یہ پرانا ٹوٹکا ہے۔“

تبینہ ایسی باتوں پر یقین نہیں رکھتی تھی کہنے لگی ”چھوڑیں بھائی اس ترقی یافتہ دور میں رہتے ہوئے آپ فرسودہ ٹوکوں پر یقین رکھتی ہیں۔ بچوں کو خاتمی کیلئے جو گے ہوئے ہیں پھر بازار میں اچھی سے اچھی ادویات موجود ہیں۔“

بھائی بولیں لیکن میرے خیال میں قدرتی اشیاء سے فائدہ اٹھانے میں کوئی مضائقہ نہیں پھر جدید تحقیق لہسن سے منسوب بہت سے قدیم قصورت کو درست قرار دے دیا ہے۔ لہسن بہت سے متعدی امراض کے خلاف ذیال ثابت ہوتا ہے۔“

”ہاں اس میں پائی جانے والی ناگوار بو دراصل اس کا کمزور پہلو ہے جس نے اس کی مقبولیت کو گھن لگا دیا۔ یہ اس میں موجود گندھک کے اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جو لہسن میں پائے جانے والے قدرتی تیل میں ہوتا ہے۔ یہی تیل اسے شفا بخش صلاحیت سے مالا مال کرتا ہے۔ اس میں آؤ جانے والا تیل بھی پایا جاتا ہے جسے الائل سلفٹ کہتے ہیں یہی عنصر اسے جراثیم کش بناتا ہے۔

ماتا ہے۔ بنی اسرائیل کو صحرا سے سینا میں طویل دشت نور دی کے دوران سن دسلوی کی نعمتیں دی گئی تھیں۔ جب وہ انہیں کھاتے کھاتے نکھ آگئے تو انہوں نے جن غذائی اجناس کی خواہش کی ان میں لہسن بھی شامل تھا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوا ہے۔

”یاد کرو (اے بنی اسرائیل) جب تم نے کہا تھا کہ اے موسیٰ! ہم ایک ہی طرح کے کھانے پر صبر نہیں کر سکتے۔ اپنے رب سے دعا کرو کہ ہمارے لیے زمین کی پیداوار ساگ ترکاریاں گندم لہسن مسور اور پیاز پیدا کرے۔“

گویا اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ ہزاروں افعامات میں سے ایک بہترین افعام لہسن ہے جسے چند اقوام اپنی لاعلمی کی وجہ سے غیر ضروری بلکہ مضر شے خیال کرتی ہیں۔ مثلاً ہندو لہسن سے دور بھاگتے ہیں۔ لہسن سے ہندوؤں کا خوف کئی الطیفوں کا موجب بن گیا ہے۔ مثلاً ایک بڑی بی کہنے لگیں خسرہ کی بیماری دراصل ہندو ہوتی ہے جو لہسن کی بو پاتے ہی بھاگ جاتی ہے۔ فی الواقع ہندوؤں کے رسوم و رواج اور عقائد عجیب و غریب ہیں۔ یہ لوگ لہسن سے پرہیز کرتے ہیں اور پینگ کے متوالے ہیں۔ ہندوؤں کے گھروں سے اکثر پینگ کی بو آتی ہے۔

پاکستانی کھانوں میں لہسن کا استعمال عام ہے۔ سائن کا مسالہ تیار کرنا ہوتا اورک اور پیاز کے ساتھ لہسن بھی جڑواں ہوتا ہے دال یا ساگ کو بھجکا دینے کے لئے بھی لہسن استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن کے ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت 145 حرارے (کیلو ریز) ہے۔ ماضی میں یورپ میں اسے طاعون سے بچاؤ کا موثر ذریعہ سمجھا جاتا تھا۔ 14 ویں صدی میں معالجین اپنی جیبوں میں لہسن کی پٹھیاں ڈال کر بیرون ملک سفر کرتے تھے ان کے اعتقاد کے مطابق لہسن انہیں ناموافق موسم زہریلی ہواؤں اور ماحول سے تحفظ فراہم کرتا تھا۔

لہسن اور امراض

نباتاتی علاج میں لہسن صدیوں سے دئے بہرے پن جذام پھیپھڑوں میں بلم کے بجاؤ شریانوں کے سکڑنے، بخار، پیٹ کے کیڑوں کے خاتمے اور جگر اور پتے کے امراض کے علاج کے سلسلے میں زیر استعمال ہے۔

سینے کے امراض

لہسن پھیپھڑوں کے فتق (میگنگرین) میں سانس کی تاگوار یو کم کرتا ہے۔ تپ دق

میں لہسن کا استعمال سوومند قرار دیا گیا ہے۔ نمونیہ کے علاج میں برسوں سے مستعمل ہے۔ بخار کی حدت بڑی تیزی سے کم کرتا ہے۔ محض اڑتالیس گھنٹوں میں یہ نبض اور سانس کو معمول پر لے آتا ہے۔ تپ دق کی بیماری ہو تو لہسن کی ایک پچھی کو 240 لیٹر دودھ اور ایک لیٹر پانی میں اتارا لیس کر پانی ایک چھٹائی رہ جائے۔ اس پانی کو دن میں تین مرتبہ برابر کی مقدار میں پلایا جائے۔ انشاء اللہ مرض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

دھم

لہسن کے تین جوئے دودھ میں اہال کر روزانہ رات کو پینے سے دے کی تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ ایک پچھی جوئے چھیل کر 120 لیٹر سر کے میں اہالیں اور غنڈا ہونے پر چھان لیں پھر نیم وزن شہد ملا کر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اس مشرب کی صرف دو چھٹی بھر مقدار تھقی کے جوشاندے میں ملا کر ہر شب سونے سے پہلے لی لی جائے تو دے کی شدت کم ہوتی ہے اور شہد بد دورے رک جاتے ہیں۔ لہسن کے جوئے کو پچھی کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔

پیٹ کی تکلیف

لہسن پیٹ کے امراض میں بہت مفید ہے۔ آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کر کے خارج کرتا ہے۔ بڑی آنت کی سوزش، پچھش اور راستوں کی متعدد بیماریوں کا علاج تازہ لہسن یا اس کے کپسول سے ہوتا ہے۔ معمولی قسم کے اسہال اور پچھش کی شکایت میں بھی مفید ہے۔ لہسن کا استعمال بھوک بڑھاتا ہے۔ لہسن کے جوشاندے میں صوبے کا تازہ تیل ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

بلند فشار خون

آج کل بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریض لہسن خوب استعمال کر رہے ہیں۔ یہ نبض کو سست کر کے دل کی دھڑکن کو اعتدال پر لاتا ہے۔ اس کے کپسول بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ روزانہ دو یا تین کپسول خون کا دباؤ معمول پر لانے کے لیے کھائے جاسکتے ہیں۔ لہسن شریانوں کو پھیلاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد

لہسن میں موجود نباتاتی مادے واقع سوزش ہیں اور کنفییا اور جوڑوں کے درد میں بہت موثر ہیں۔ لہسن کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ اس کے جوئے کی حالت میں چنانا یا لگانا

رژم اور عفونت (انفیکشن)

ایک حد تک، لہسن کا رس اور تین حصے پانی پر مشتمل مخلول رژم دھونے کے لیے بہترین ہے۔ اس سے رژیم تیزی سے بھرپور ہوتی ہے اور پیپ چند دنوں میں خشک ہو جاتی ہے۔ اسے پھوڑوں، رسولوں اور آگرز پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

لہسن سانس کی نالیوں کا بلیغم دور کرتا ہے، نزلے، زکام کا بہترین علاج ہے، ناسل کی تکلیف میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ تھکی دروں اور ہسٹریا کے مرض کیلئے بھی اسیر ہے۔

لہسن کا استعمال احتیاط سے کیجئے

لہسن کا زیادہ استعمال نقصان کا باعث بھی بن سکتا ہے لہذا مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

- 1- لہسن کا زیادہ استعمال انسان کی قوت چٹائی میں کمی کرتا ہے۔
- 2- یہ جسم میں صفرا کی زیادتی کرتا ہے جس کی وجہ سے خون میں پائے جانے والے سرخ رنگ کے جیسے ختم ہو جاتے ہیں۔
- 3- جو لوگ جلدی امراض میں مبتلا ہیں انہیں اس کے استعمال سے احتیاط کرنا چاہیے۔
- 4- دودھ پینے والے بچے کو اگر لہسن کھلایا جائے تو وہ اس کے معدے میں دودھ خراب کر کے لگتا ہے اور پھر بچہ دل کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔
- 5- پیٹ میں تیزابیت کی شکایت والے افراد کو لہسن تنہا استعمال نہیں کرنا چاہیے اسے کسی غذائی چیز کے ساتھ استعمال کریں۔
- 6- پتہ فطار خون (لو بلڈ پریشر) کے مریضوں کو لہسن استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

لہسن کے ٹونکے

- 1- بلند فشار خون کے جن مریضوں کو اس سے تیزابیت کی شکایت رتی ہو وہ چھلا ہوا لہسن دہی میں بھگو کر کھائیں۔
- 2- لہسن کو پیس کر دانتوں پر ملا جائے تو اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور یہ عمل دانتوں کو کیزا لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ پے ہوئے لہسن کو کھن میں ملا کر دانت میں کی جگہ پر جس جگہ کیزا لگنے سے سوراخ بن گیا ہو رکھ لیجئے، دانت کا درد فوراً کا فور

ہے۔ گنشیا، نفرس اور جوڑوں کے مرض میں متاثرہ حصوں کو پھیل کر گرگڑنا بھی موثر طریقہ ہے۔ لہسن کا تیل فوری طور پر جلد میں جذب ہو کر متاثرہ مقام کو درد سے نجات دیتا ہے۔

دل کا دورہ

لہسن خون کی نالیوں میں کوکلیسٹرول کو ٹونے میں مدد دیتا ہے چنانچہ شریانیں سخت نہیں ہوتیں، خون کے دباؤ میں اضافہ نہیں ہوتا اور دل کے دورے کا خطرہ کم جاتا ہے۔ اگر کوئی مریض دل کے دورے کے بعد لہسن استعمال کرے تو کوکلیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اگرچہ دل کو پختہ والے سابقہ نقصان کا ازالہ تو نہیں ہو سکتا لیکن کسی دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سرطان

لہسن نے سرطان (کیکسر) جیسے موذی مرض کے خلاف بھی مجاہد کھل رکھا ہے۔ تجربے کے طور پر کچھ چوبوں کو سرطان کے خلیوں کا ٹیکہ لگایا گیا اور پھر ان کا علاج لہسن سے کیا گیا۔ جن چوبوں کا علاج نہیں کیا گیا وہ صرف 16 دن بعد مر گئے جبکہ جن چوبوں کو لہسن دیا گیا وہ چھ ماہ تک زندہ رہے۔

لہسن کا باقاعدہ استعمال سرطان کی نشوونما روکنے میں موثر مزاحمت کرتا ہے۔

خناق

لہسن خناق میں بہترین دوا ہے۔ لہسن کا ایک جوا مسلسل چپانا گلے کی جھلی صاف کرتا ہے، بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے اور مریض سکون محسوس کرتا ہے۔ 30 سے 60 گرام جوڑوں کو ایک پیٹے میں تین یا چار بار چپانے سے اتفاق ہو جاتا ہے۔ گلے کی مصرتھی جلدی ہونے کے بعد یہ مقدار روزانہ استعمال کرنی چاہیے۔ خناق کا مریض لہسن کو آسانی سے چبا سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں ذائقے اور سوسکے کی حس معطل ہو چکی ہوتی ہے۔

کالی کھائی

آدمی سے ایک چچی کی مقدار لہسن کا رس دن میں دو یا تین بار پلانا کالی کھائی دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر کھائی زیادہ شدید ہو اور اس کے دورے بار بار پڑتے ہوں تو خوراک بڑھائی جا سکتی ہے۔ لہسن کے استعمال سے آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ گلا بھی صاف کرتا ہے۔

اگر ناخن کمزور اور ٹوٹتے ہوں تو لہسن سے ان کی مضبوطی میں اضافہ ممکن ہے۔ ایسی خواتین کو لہسن چھینا چاہیے اور جوؤں کو ناخنوں پر ملنا چاہیے۔ سرسوں کا تیل لگانے سے ہاتھوں سے لہسن کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

لہسن کے پکوان

لہسن کی چٹنی

دو پتھیاں

لہسن

دو عدد

بہار مرچیں

حسب ضرورت

دھنیا

حسب ذائقہ

پودینہ

حسب ذائقہ

مرچ

حسب ذائقہ

کالی مرچ

بمقدار ایک چمچی

سرکہ

تمام اشیاء کو پیس کر یکجان کر لیں۔ یہ مزیدار چٹنی سادی روٹی کے ساتھ مزادیتی ہے۔

لہسن کا اچار

لہسن

آدھا کلو

نمک

حسب ذائقہ

مرچ

بمقدار ایک چمچی

رائی

بمقدار ایک چمچی

کھنڈی

بمقدار ایک چمچی

ایک پیالی

سرسوں کا تیل یا سرکہ

لہسن پھیل لیں اور اس میں تمام سالے شامل کر دیں۔ دو دن بعد جب لہسن کے جوے قدرے نرم ہو جائیں تو ان میں تیل شامل کر دیں اور دھوپ لگوائیں تیل کی بجائے سرکے میں بھی لہسن کا اچار محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

اگر سردی کا سبب سرد ہوا لگتا یا سرد پانی سے سر دھونا ہو تو مٹھے تیل میں چند پتھیاں لہسن چلا کر سر اور کھنڈیوں پر مالش کرنے سے درد دور ہو جائے گا۔

اگر ہیز کاٹ لے تو لہسن کا ایک جوا درمیان سے کاٹیں اور ہیز کا ڈنک لگانے کے بعد متاثرہ حصے پر لہسن ملیں جلد آرام آ جائے گا۔

اوپنے جوتوں کی وجہ سے کھانڈیوں کے پیروں پر پھپھوند لگ کر دھم ہو جاتے ہیں۔ متاثرہ حصے کو صابن اور نیم گرم پانی سے دھو کر خشک کرنے کے بعد لہسن کا تیل لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

کان کے درد کے لئے لہسن کے جوؤں کو تیل میں مل لیں یہ تیل نیم گرم حالت میں کان میں ڈالنا مفید ہے۔

لہسن بڑا شمع کش ہونے کے ساتھ ساتھ کبڑے مار بھی ہے۔ یہ پھیروں وغیرہ کو بھگاتا ہے۔ لہسن کے چند جوے اگر چھوٹی پھلیوں میں رکھ کر گندم چاول اور دیگر اناج کی بوریوں میں رکھ دیے جائیں تو کبڑے کوڑے ان بوریوں کے قریب نہیں آتے۔

اگر بالوں میں جوئیں پڑ جائیں، خشکی اور خارش ہو تو لہسن کا پانی سر میں لگانے سے جڑیں مر جاتی ہیں اور دماغ کو سکون پہنچاتا ہے۔

لہسن کو شہد کی مکھیاں کے چھتے کے قریب رکھ دیں جتنا عالی کرنا شروع کر دیں گی۔ لہسن کا ایک مندر اور حیرت انگیز فائدہ یہ ہے کہ اگر گوند یا ٹیپ میسر نہ ہو تو لہسن کی مدد سے کاغذ کو جوڑا جاسکتا ہے۔ لہسن کا جوا چھیل کر درمیان سے کاٹ لیں اور مطلوبہ جگہ پر ملیں۔ چند لمحوں میں کاغذ آپس میں جڑ جائیں گے۔

لہسن کو رات بھر پانی میں بھگونے سے بو میں کمی آ جاتی ہے۔ اور پھلنے میں آسانی ہوتی ہے۔

لہسن حسن کا ضامن

لہسن چہرے کے داغ دھبوں اور کیل مہاسوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ کیل مہاسوں پر لہسن کے جوے پھیل کر گزریں تو وہ آہستہ آہستہ بغیر نشان چھوڑے پھیل ہو جاتے ہیں۔ یہ چھوڑے پھنڈیاں اور چھانیاں بھی دور کرتا ہے۔ لہسن کھانے سے ننانچہ مزید بہتر ہو جاتے ہیں کیونکہ خون صاف ہو جاتا ہے۔ اور جلد صحت مند رہتی ہے۔

لہسن بھرے انڈے

اے انڈے چھیل کر لمبائی میں کاٹ لیجئے پھر زردی نکال دیجئے۔ زردی میں تھوڑی سی پسلی ہوئی رائی تیل، نمک مرچ، پیاز، ہوا لہسن، ہر ادویہ، ہری مرچ ڈال کر یکجان کر لیں۔ انڈوں کے خالی کھڑوں میں اسے بھر دیں اور پودینے کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔ اس آمیزے میں آموں کا رس بھی ملا یا جاسکتا ہے۔ اسے گرم گرم ٹوس کے ساتھ مزے سے کھائیے۔



لہسن

عندلیپ حیدر

One Urdu Forum . Com

تقریباً ساڑھے چار ہزار سال پہلے جب اہرام مصر تعمیر ہو رہے تھے، فرعون مصر نے حکم دیا تھا کہ پتھر کے سب سے بڑے ہرم پر لہسن کی تصویر بنائی جائے۔ اس کے نیچے لہسن کے طبی خواص اور جن بیماریوں کا اس سے علاج کیا جاسکتا ہے ان کی تفصیل درج کی جائے۔ اس کے ساتھ یہ عبارت بھی تھی: ”اس ہرم کو تیار کرنے والے کارکنوں کو ہر روز علی الصبح لہسن کے چند جوے کھلائے جائے ہیں تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔“

بنی اسرائیل کو صحرائے سینا میں طویل وشت خوردی کے دوران من و سلوئی کی نعمتیں دی گئی تھیں، مگر وہ انہیں کھاتے کھاتے نگھ آگئے تو انہوں نے جن اجناس اور سبزیوں کی خواہش کا اظہار کیا ان میں لہسن بھی شامل تھا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

”یا ذکرو (اے بنی اسرائیل!) جب تم نے کہا تھا کہ اے موئی! ہم ایک ہی طرح کے کھانے پر صبر نہیں کر سکتے۔ اپنے رب سے دعا کرو کہ ہمارے لئے زمین کی پیداوار ساگ، ترکاریاں، گیہوں، لہسن، مسود اور پیاز پیدا کرے۔“ تو موئی نے کہا: ”کیا ایک بہتر چیز کے بجائے تم اوئی درجے کی چیزیں لینا چاہتے ہو؟ کچھا کسی شہری آبادی میں جا رہو۔ جو کچھ تم مانگتے ہو وہاں مل جائے گا۔“ (البقرہ۔ آیت 61)

حضرت موئی نے گیہوں، لہسن، پیاز اور مسود کو جو ”اوئی درجے کی چیزیں“ قرار دیا تو وہ اس معنی میں تھا کہ یہ زمینی نباتات من و سلوئی کے اس غیر معمولی طور پر لذیذ عطیہ خداوندی کے مقابلے میں واقعی اوئی تھیں جو بغیر کسی مشقت کے مل جاتا تھا۔ تاہم اناج، والوں، پیاز اور لہسن وغیرہ سب قدرت ہی کے پیدا کردہ ہیں اور ان میں سے ہر ایک کی غذائی و طبی اہمیت صدیوں سے مسلم ہے۔

فرانسیسی لوگ کہنا ہیں میں درج ہے کہ ”جنوبی فرانس کے ساحلی علاقوں سے تعلق رکھنے

ہیں اور مائچسٹریڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ڈاکٹر بدیلے نے تو لہسن کی تعریف یہاں تک کی ہے کہ لہسن امراض دماغ، کراڑ (Rheumatism) اور دق کیلئے بے حد مفید ہے۔ وہ لہسن کو دوائے کبیر کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔ یونانی، رومن اور افریقہ کے بعض طبی مدد مدیہ لہسن کا استعمال کر رہے ہیں۔ اسی لیے صحت کے لحاظ سے وہ دنیا بھر میں بہتر خیال کیے جاتے ہیں۔

☆☆.....☆☆

لہسن کا انگریزی نام گارلک (Garlic) اور سائنسی نام ایلیم سیلیوم (Allium Sativum) ہے۔ یہ دنیا کی قدیم ترین فصلوں میں سے ایک ہے۔ اس کا شمار اہم سالوں میں بھی ہوتا ہے۔ یہ ہنز پتوں اور خشک جڑوں (پوتوں) کی شکل میں مختلف ہنز یوں اور گوشت کو ذائقہ دار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہیردنی ممالک میں لہسن کو مٹیوں کے ذریعے خشک کر کے اس کا نمک بنایا جاتا ہے۔ اس کا قدیم وطن وسط ایشیا یا بحیرہ روم کے ارد گرد کے ممالک ہیں۔

لہسن میں پائے جانے والے حاروں کی مقدار گار کے مقابلے میں تین گناہ زیادہ ہے۔ ہر ایک سو گرام لہسن میں ایک سو بیس حارے پائے جاتے ہیں۔

قدرت نے لہسن کے ٹھنڈے سے دانے میں حیرت ناک طبی خواص بند کر دیئے ہیں جو ہزاروں برس سے انسان کو دکھ درد سے نجات دلا رہے ہیں۔ آج کل سائنس دان اپنی تجربہ گاہ میں جدید آلات کی مدد سے ان خواص کو کھپچان رہے ہیں۔ اہل مصر اہل چین اہل یونان اور اہل ہند میں سب کے سب لہسن کو مندرجہ ذیل عوارض کے لیے اکسیر کا درجہ دیتے تھے: آنتوں کی بیماریاں، تھیز، نظام ہضم کی جراثیم زدگی، جسمانی کمزوری، امراض جلد، پیچڑے، پتھری اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ آنے والی بیماریاں۔

لہسن تازگی بخش، مضبوطی اور جراثیم کش ہے۔ ٹوٹی ہوئی بڑی کو جوڑ دیتا ہے۔ گلے کو صاف کرتا ہے، خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔ طاقت اور رنگت کے لیے عمدہ چیز ہے۔ ذہانت کے لیے بہت مفید ہے۔ آنکھوں کو راحت بخشتا ہے۔ رت کو خالص کرتا ہے، غذا کا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب اور بیض جاری کرتا ہے۔

دوسرے کی مفید دوا

اگر سردرد کا سبب سرد ہوا لگنا یا سرد پانی سے سرد ہونا ہو تو اس کے لیے ٹھنڈے تیل میں

والے ایک شہر ماری میں طاہنوں کی دبا پھیل جانے سے لوگوں کی بہت بڑی تعداد ہلاک ہو گئی، مگر اس شہر میں چار افراد ایسے تھے جنہوں نے اس دبا سے فائدہ اٹھاتے ہوئے مذکورہ شہر میں چوری کی وارداتیں شروع کر دیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ یہ چاروں افراد خود کو طاہنوں کی دبا سے محفوظ رکھنے کے لیے سر کے اوپر لہسن کا استعمال کرتے تھے۔

مشرقی ممالک میں تو صدیوں سے کھانے اور باورچی خانوں پر لہسن کی حکمرانی ہے، مگر مغرب والے رواں صدی کے وسط تک لہسن کی لذت سے نا آشنا تھے۔ جن لوگوں کو یورپ اور امریکہ جانے کا موقع ملا ہے وہ جانتے ہیں کہ چالیس پینتالیس برس پہلے تک ان لوگوں کو لہسن کی بوکس قدر پسند تھی، لیکن آج ان ملکوں میں جگہ جگہ پاکستانی اور انگریز ہوٹل کھلے ہیں جن میں لہسن اور پیاز کے گھسارے پکے کھانے لذت کام و دکن فراہم کرتے ہیں۔ اور حیرت کی بات یہ ہے کہ وہاں اب گورے بھی اسی طرح لہسن اور پیاز والے کھانے مزے بلے لے کر کھاتے ہیں جس طرح پاکستانی اور بھارتی باشندے اور آج کل تو یورپ میں لہسن کا اچار بھی بڑا مقبول ہو رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ کے کردوڑوں انعامات میں سے ایک بہترین انعام لہسن بھی ہے جسے بعض اقوام اپنی اطعمہ کی وجہ سے ایک غیر ضروری ہی نہیں بلکہ ضروری خیال کرتی ہیں۔ ہندو تو اس کو استعمال کرتا داسن ہندویت پر ایک بدعنوان خیال کرتے ہیں حالانکہ ان کے دیگر مذہبی دھرموں کی طرح یہ بھی ایک دھرم ہے۔ اس کی پیدائش کے بارے میں ایک عجیب نظریہ ہندوؤں کے ہاں رائج ہے۔ کہتے ہیں کہ گزرنے والے اندر سے امرت چھین لیا تھا۔ اس چھینا چھینی میں امرت کی ایک بوند زمین پر گر پڑی تھی۔ اسی بوند سے یہ لہسن پیدا ہوا۔

عیسوی صدی کی ابتدا ہی سے لہسن کی طبی افادیت تسلیم کی جانے لگی۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ لہسن اور پیاز دونوں ہی کے نچھارت مشیو یا کس اور دوسرے جراثیم کو آسانی سے مار سکتے ہیں۔

1926ء میں میونخ ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے مشہور سائنس دان ہنری فورڈ نے ایک مضمون لکھا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ ”لہسن ایک عطیہ الہی ہے جس کے استعمال کرتے رہنے سے دل و دماغ اور جسم کو ترقی ہوتی ہے اس کے مسلسل استعمال سے جسمانی طاقت بے حد بڑھ جاتی ہے اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔“

اسی طرح نیویارک کے مشہور ڈاکٹر پوڈالسکی بھی انہی الفاظ میں لہسن کی تعریف کرتے

چند پوتھیاں لہسن کی جلا کر سر اور کندھیاں پر مالش کیجئے۔ بہت جلد درد دفع ہو جائے گا۔

درد حقیقہ کیلئے ایک عجیب چڑکلا

لہسن کو پھیل کر کھل کر لیجئے اور کسی پارکٹ ملل کے رومال میں پھجان کر ایک تولد پانی نکال لیجئے اور پھر اس میں پتی چٹنگ عمدہ ڈال کر پھر کھل لیجئے۔ جب اچھی طرح حل ہو جائے تو شیشی میں ڈال کر سنبھال رکھیے اور بوقت ضرورت اس میں سے لے کر مریض کے اس نشتے میں ڈکائیے جس طرف درد ہو۔ اگر درد حقیقہ کا سبب بلیغی مادہ ہو تو بس انشاء اللہ پانچ منٹ میں آرام ہو جائے گا۔

نزله و زکام کیلئے اکسیری بھیجا

آلو ایک چمٹا کھانڈ اور کچھ ماشے تین ماشے اور گھی حسب ضرورت لیجئے۔ ان چیزوں کو ملا کر بھیجا تیار کیجئے۔ اس بھیجا کو ایک وقت یا دونوں وقت غذا کے ساتھ استعمال کیجئے۔ ہر قسم کے نزله و زکام کا شریطہ اور اکسیر علاج ہے۔ اس کی پہلی خوراک ہی میں نزله و زکام دور ہو جاتا ہے۔ پرانے نزله و زکام کے لیے بغیر مشرہ استعمال کر ضروری ہے۔

فالج کے مریض کیلئے چائے کا نسخہ

کسی کو فالج کا مرض شروع ہو تو اس کے متعلقین کو چاہیے کہ اسے حتی الوسع کوئی چیز کھانے کو نہ دیں۔ ہاں میٹھ و شام چائے پکا کر تین ماشے لہسن کا پانی ملا کر پلایا کریں اور اس میں چینی کے بجائے شہد ملا کر بغیر دودھ کے پلایا کریں۔ اگر بھوک برداشت کرتے ہوئے پانچھ چھ دن تک اس چائے کو استعمال کر لیا جائے تو اکثر آرام آ جاتا ہے۔

روغن ٹوم بے شمار بیماریوں میں تریاق

روغن سم سم یعنی نکوں کا تیل سیر بھر لے کر اسے لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیے۔ جب تیل سوچ اچھی طرح پکنے لگے تو لہسن کی چھلی ہوئی سالم گرہ (پتھی) کسی تار میں پرو کر اس کے درمیان لٹکا دیجئے اور نیچے دھمکی آگ جلاتے رہیے۔ جب لہسن کی گرہ سرخ سیاہی مائل ہو جائے تو نکال کر اسی طرح دوسری گرہ پکائیے اور اسے بھی سیاہی مائل ہونے تک پکاتے رہیے۔ اسی طرح سات عدد لہسن کی گرہوں کو پکائیے اور اتار کر سرد ہونے پر شیشی میں سنبھال رکھیے۔ روغن تیار ہے۔

جاڑے کے بخار والے مریض کو بخار آنے سے پہلے اس تیل کی مالش کیجئے۔ بھر، بچہ

کھسی کے ذبک خارش یا درم والے مریض کے ستارہ جھ پر مالش کیجئے۔ کان درد یا اونچا پننے کی صورت میں روغن نیم گرم کر کے کان میں ڈالیے۔ رگت کو خوب صورت بنانے کے لیے پکنے ہوئے تیل میں تھوڑی سی رتن جوت ڈال کر استعمال کیجئے۔ بلیغی اور رنکی بیماریوں کے لیے بھی یہ روغن تریاق اعظم ہے۔

عقل حیران کرنے والا ٹونک

کالی کھانسی کے مریض بچے کے گلے میں لہسن کی پوتھیوں کو پھیل کر ان کا ہار بنا کر پہنا دیجئے۔ اس سے بفعلاً بیماری دب جائے گی بلکہ آرام ہی آ جائے گا کیونکہ لہسن میں سے ایک خاص قسم کا جوہر نکل کر ہوا میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور ہوا سانس کے ذریعے جب پیچھڑوں میں جاتی ہے تو اس سے کھانسی سے آرام آ جاتا ہے۔

دانتوں کی مضبوطی کیلئے منجن

لہسن کو پیس کر دانتوں پر ملا جائے تو اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور یہ عمل دانتوں کو کپڑا لگنے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

لہسن کا حیران کن فائدہ

لہسن کا ایک حیرت انگیز فائدہ یہ بھی ہے کہ اگر سریش گوند یا سکاچ ٹیپ وغیرہ کی ضرورت ہو اور وہ میسر نہ ہوں تو لہسن کی مدد سے آپ کاغذ وغیرہ جوڑ سکتے ہیں۔ لہسن کا جو پھیل کر درمیان سے کاٹ لیجئے اور مطلوبہ جگہ پر اچھی طرح ملنے اور دونوں کا قند ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر کھائیں میں دباہئے۔ چند لمحوں بعد آپ دیکھیں گے کہ کاغذ اس طرح چپک گئے ہیں جیسے گوند یا سکاچ ٹیپ سے جوڑے گئے ہوں۔

دسے کے مریضوں کیلئے اکسیر

اگر کسی پر خدا خوشا دے گا حملہ ہو جائے تو لہسن کا ایک جو پھینی کے ساتھ ملا کر اچھی طرح چپائیے بہت جلد افاق ہوگا۔

لہسن دوران خون کو منظم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ خون کی صفائی کرتا ہے خاص طور پر کم بلڈ پریشر کے لیے بے حد مفید ہے۔ کچا لہسن استعمال کرنے سے منہ میں سے ایسی بدبو محسوس ہونے لگتی ہے جو بے حد نفرت انگیز ہوتی ہے اسے ختم کرنے کے لیے لہسن کھانے کے فوراً بعد خشک روٹی، مٹر کے دانے یا سیب کھالیں تو بدبو فوراً ختم ہو جائے گی۔

جولگ جڑوں کے درد (Rheumatism) میں مبتلا ہوتے ہیں اپنے آپ کو درد سے محفوظ رکھنے کے لیے کچھ مقدار میں لہسن دوا کے طور پر کھاتے ہیں بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کو بچوں کو جسم پر ملنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

لہسن کا بیرونی استعمال

عام یا شدید قسم کے زخم کو اگر لہسن اور سرکہ ملا کر دھویا جائے اس کے بعد اس کی پٹی کی جائے تو زخم بہت جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زخموں کو دھونے کے لیے ضروری ہے کہ ادھا لیٹر سرے میں کم از کم تین گرام لہسن پیس کر ملائے اس کے بعد دس دن تک اسے یونہی پڑا رہنے دیجئے تاکہ لہسن اچھی طرح نرم ہو جائے۔ اس کے بعد دس دھوئے اور مرہم پٹی کے لیے استعمال کیجئے۔

اگر کسی کو بھڑکات لے تو لہسن کا ایک جوالے کر اس کو دو مہان سے کاٹ لیں اور بھڑکا ڈنک نکالنے کے بعد جوے کا کٹا ہوا حصہ متاثرہ جگہ پر اچھی طرح لیں تو جلد آرام آ جائے گا۔ لہسن کے بے شمار فوائد میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اگر کسی شخص کے اندھوں میں کیرا لگ جائے اور ان میں شدید تکلیف ہو تو تھوڑا سا لہسن لے کر اچھی طرح پیس لیجئے اس پے ہوئے لہسن کو ٹکیٹن مکھن میں ملائیے اور تیار شدہ مواد جس وافت میں درد ہو یا جس کے اندر کیرا لگنے سے سوراخ بن گیا ہو اس سوراخ میں رکھ دیجئے۔ انشاء اللہ دانت کا درد کا فور ہو جائے گا۔

انانج کی حفاظت لہسن کے ذریعے

لہسن کے چند جوے اگر چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں رکھ کر گندم چاول اور دیگر انانج کی بوروں میں رکھ دے جائیں تو کیزے ان کوڑے ان بوریوں کے قریب نہیں آئیں گے۔

کیل مہاسوں کیلئے تیر بہدف نسخہ

لہسن کیل مہاسے دور کرنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے چند جوے لے کر انہیں آگ پر اچھی طرح سرخ کر لیجئے۔ اس کے بعد ایک ایک جوا چیرے پر پائے جانے والے کیل مہاسوں پر ملے اور عمل کیل دیک دن تک بار بار کیجئے۔ جلد ہی ان کیل مہاسوں سے نجات مل جائے گی۔

لہسن کے خواص میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس میں بہترین قسم کا جراثیم کش مادہ پایا جاتا ہے۔ انفلوئنزا وغیرہ اور پھیپھڑوں کی نالیوں میں داخل ہونے والے جراثیم کو نیست و نابود

فالج اور لٹوے میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گھٹیا میں بھی فائدہ کرتا ہے۔ بچوں کو اور شہد میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ لہسن کے تیل کی گولیاں عام دستیاب ہیں۔

دوسرے کپھول

”معدرد“ نے جدید ٹیکنالوجی کام میں لاتے ہوئے اس کے کپھول تیار کیے ہیں۔ یہ کپھول ”دریر“ کے نام سے پیشتر دوا فروشوں سے ملے ہیں۔ اور خاص طور پر پانی بلڈ پریشر میں ایک نہایت معتبر دوا کے طور پر اہلیاء ان کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ کپھول سینے کے امراض میں بھی مفید اثر کے حامل ہیں۔

لہسن کے نقصانات

لہسن کے جہاں بے شمار فوائد ہیں وہاں اس کے بعض نقصانات بھی ہیں جو استعمال کی بعض حالتوں میں نقصان پہنچاتے ہیں۔

- 1- لہسن کا کھانا میں بہت زیادہ استعمال انسان کی قوت جنائی میں کمی کرنے کا باعث بنتا ہے۔
- 2- یہ جسم میں صفرا کی زیادتی کا باعث بنتا ہے جس کی وجہ سے خون میں پائے جانے والے سرخ رنگ کے جیسے جل کر معدوم ہو جاتے ہیں۔
- 3- لہسن کا بہت زیادہ استعمال مردوں کو نامردی میں مبتلا کرنے کا باعث بنتا ہے۔
- 4- اسے اگر کثیر تعداد میں استعمال کیا جائے تو اس میں موجود ”سکھیا“ جسم میں زہریلے مواد کو جنم دینے کا باعث بنتا ہے۔
- 5- جولگ جلدی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے لیے لہسن کا استعمال مفید نہیں۔
- 6- دودھ پینے والے بچے کو اگر لہسن کھلایا جائے تو اس کے معدے میں دودھ خراب ہونے سے وہ دل کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

لہسن کے طبی فوائد

بنیادی طور پر لہسن کے عرق میں گندھک، سلیکا اور آئیوڈین جیسے عناصر کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو انسانی جسم کو مختلف بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھتے بلکہ جوانی اور بڑھاپے میں یکساں تندرست بھی رکھتے ہیں۔ اگر لہسن کو شہد کی مکھنوں کے چھتے کے قریب رکھا جائے تو وہ فوراً چھتا خالی کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

کرنے کے لئے یہ بے حد مفید ہے۔ لیسن کا استعمال سینے کے اندر موجود بلغم کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ چھاتی کے درد کا لی کھانسی پیچھے پڑوں کی ٹی بی جیسی بیماریوں کے لئے لیسن کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اطباء کا کہنا ہے لیسن کے دو جوے ایک پیالی دودھ میں ڈال لیں۔ دودھ کو اچھی طرح ابال کر گرم گرم پی لیں۔ مندرجہ بالا بیماریوں سے افادہ ہوگا۔



لیموں

حکیم راحت نسیم سوہروردی

لیموں ایک معروف و مقبول خوش ذائقہ اور سستے داموں آسانی سے ہر جگہ ملنے والا پھل ہے۔ اس کی کاشت سارا سال ہوتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر اپنے مخفی اجزاء حیاتین سے بھرپور ہے اور حیاتین ج (وٹامن سی) کا تو بھرپور خزانہ ہے۔ جدید تحقیقات بتاتی ہیں کہ انسانی جسم کی بقا اور تحفظ کیلئے حیاتین کی بڑی اہمیت ہے اور حیاتین کی کمی انسانی جسم کو مختلف عوارض کا شکار کر دیتی ہے۔ حیاتین ج (وٹامن سی) کی کمی سے مسوڑھوں سے خون آنا مسوڑھوں میں درم صغراوی بخار اور ہڈیوں کی کمزوری و شکست و ریخت جیسے امراض ہو سکتے ہیں اسی لئے معالج حضرات مسوڑھوں میں خون آنے یا درم کی صورت میں وٹامن سی کی گولیاں دیتے ہیں لیکن لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ نیز وٹامن سی کی کمی سے ہونے والے عوارضات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ یوں تو لیموں سارا سال ملتا ہے مگر اس کا موسم پیداوار برسات ہے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ چھوٹا سا پھل بھی اپنے موکی تقاضے خوب پورے کرتا ہے۔ لیموں واپی امراض مثلاً پیتہ درد تے اسہال خارش اور دانوں میں گونا گوں فوائد کا حامل ہے۔ موسم برسات میں لیموں کی سطحیں بہت مفید ہوتی ہے۔ تے پیتہ درد اور کئی میں لیموں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر چٹائیں دووں وقت کھانے کے ساتھ پیاز پر لیموں نچوڑ کر نمک کا اضافہ کر کے استعمال کریں۔

لیموں کا تعلق ترش فروت (ترشا خاندان) سے ہے۔ اس خاندان میں لیموں کے علاوہ گنگترہ مانا، کنو بیٹھا اور پیکٹر وغیرہ ہیں مگر لیموں اس خاندان میں سب سے فائدہ مند اور غذائی اجزاء سے مالا مال ہے۔

قدرت نے لیموں کو کثیر غذائی اجزاء سے نرفراز کیا ہے۔ اس میں پچاس فیصد پانی کے علاوہ کئی اجزاء چکنائی اور نشاستہ و ابرا اجزاء ہوتے ہیں۔ حیاتین الف قلیل مقدار میں جبکہ حیاتین ج

One Urdu Forum . Com

چہرے پر پلین اور نیم گرم پانی سے منہ دھوئیں، حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں ان کے لئے بہتر ہے کہ لمبوں کے رس برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

داغ دھبے

لمبوں کے دو ٹکڑوں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں چہرے پر پلین اور کچھ دیر بعد نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں۔ حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں بلکہ ان کے لئے بہتر ہے کہ لمبوں کے رس برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

جگر اور کلی کے امراض

لمبوں کے ٹکڑے کر کے ان پر نمک چھڑک کر ہلکا سا گرم کر کے دن میں چار پانچ بار چوسنا مفید ہے۔

ومہ

لمبوں کا رس دن میں تین چار بار استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

ہیضہ

لمبوں کے رس میں موزمق تکر کر رکھیں اور پھر گھنٹہ بعد ایک موزمق مٹکی کھالیں اور لمبوں کا رس تھوڑا سا پی لیں۔

خارش

لمبوں کے استعمال کے ساتھ اس کے رس کی بدن پر مالش کریں پھر اس رس کو جلد پر خشک ہونے دیں۔

لمبے کالے اور چمکیلے بال

لمبوں کے عرق میں خشک آٹے کا سفوف بنا کر ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگانا فائدہ مند ہے۔

موٹاپا

موٹاپے کو ختم کرنے کیلئے آج کل سڈنگ سنڈروں کا زور ہے۔ اشتہاری لوگ موٹاپے کے نام پر بڑے بڑے اشتہارات کے ذریعے خوب لوٹ رہے ہیں مگر کم لوگ جانتے ہیں کہ لمبوں موٹاپے کیلئے شافی تدبیر ہے۔ مصر میں نو جوان لڑکیاں عموماً چھری سے اور نازک اندام بدن

کثیر مقدار میں ہوتی ہے۔ ہر ایک چھٹانک لمبوں میں 32 غذائی حرارے موجود ہوتے ہیں۔ لمبوں کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں جاتیئن ج 30 ملی گرام کلشیم 20 گرام فاسفورس 14 ملی گرام کے علاوہ سائٹرک ایسڈ جس قدر لمبوں میں ہوتا ہے کسی اور پھل میں نہیں ہوتا۔

قدیم اطباء نے اس کی چند صفات معلوم کر کے اس کی کینجین بنا ڈالی جو ایک خوش ذائقہ، فرحت بخش اور لذیذ مشروب کے طور پر استعمال ہوتی ہے مگر لمبوں ایک خوش ذائقہ صحت بخش پھل کے ساتھ ساتھ مفید دوائی غذا بھی ہے اور مرض یرقان جس کے علاوہ میں ایڈیٹھی سٹم آف میڈیسن ہنوز ناکام ہے، کا شفا بخش علاج بھی ہے۔ لمبوں کا چھوٹا سامتری پھل نہ صرف شفا کی اثرات سے مالا مال ہے بلکہ صحت و توانائی میں بھی اپنا جواب نہیں رکھتا۔ امراض کے خلاف سب سے موثر قوت مدافعت ہے۔ لمبوں کا استعمال اس قوت کو مضبوط بناتا ہے اور خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں بھی اہم کردار کا حامل ہے۔ آج کل نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں چہرے پر پھوڑے پھیلیا ہونے کی شکایت ہے۔ یہ کیل دانے چہرہ کے صحن کو مٹا کر کرتے اور شکل کو بدصورت بنا دیتے ہیں جس سے نوجوانوں میں نفسیاتی ناکواری کا احساس ہوتا ہے۔ ان کیل دانوں اور خارش کا سبب عموماً خشار خون ہوتا ہے۔ نوجوان نسل ان سے نجات اور جلد کے نکھار کیلئے کریموں کا بھر پور استعمال کرتی ہے مگر وہ نہیں جانتی کہ قدرت نے رنگ نکھارنے، رنگ کانٹنے کیلئے اس چھوٹے سے سنہری پھل میں کس قدر شفا بخش رکھی ہے۔ لمبوں کا استعمال جلد نکھارتا ہے، خون کے فساد کی مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔ پھوڑے پھینچنا ختم کرتا اور داغ دھبوں کو صاف کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے علاوہ لمبوں قائل جراثیم بھی ہے اس کا استعمال تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے۔ صفراوی امراض کا تو لمبوں تیر بہدف علاج ہے اور ای وہب سے طبریا بخار میں مفید ہے۔ لمبوں کا عرق بین میں ملا کر چہرے پر لگائے سے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔ لمبوں کی مالش سے چہرے کی جلد میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ موسم برسات میں جب ذرا پیٹ بھر کر کھانا کھانے سے جی مٹتا ہے اور اسہال لگ جاتے ہیں تو ایسے میں لمبوں کو پانی میں ملا کر چٹا مفید تدبیر ہے۔ حاملہ عورتوں کو جی مٹانے میں لمبوں چوسنے کو دیا جائے۔

لمبوں کے طبی استعمالات

چہرے کے داغ دھبوں کیلئے لمبوں کے دو ٹکڑوں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں

کی ہوتی ہیں جس کی وجہ ان کا لیووں کا استعمال کرتا ہے۔ موٹا یا دور کرنے اور اسماٹھ رہنے کیلئے صبح نہار منہ وہ سپر آدھا آدھا لیووں کا رس نیم گرم ایک گلاس پانی میں استعمال کرتا مفید ہے البتہ لیووں کو استعمال سے قبل آگ پر ہلکا سا سینک لیا جائے۔ لیووں کے چھلکوں کو چہرے کے دافوں پر رگڑنا مفید ہے۔

نز لگہ گرتا

یہ ایک بڑا مرض ہے اور مشکل سے جاتا ہے۔ ماحولیاتی و فضائی آلودگی نے اس مرض میں بہت اضافہ کر دیا ہے۔ لوگ اسے علاوہ خیال کرتے ہیں۔ ایسے حضرات صبح لیووں کا ایک گلاس پانی میں چھوڑ کر پی لیا کریں فائدہ ہوگا۔

تیز اہیت

سینے میں جلن، کمر درد، پیشاب میں جلن اور یورک ایسڈ کا بڑھ جانا اس کی علامات ہیں ایسے میں صبح شام لیووں کا استعمال مفید ہے۔

گٹھ کے لئے حسب ضرورت تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر اس کا لیپ روزانہ گٹھ کے مقام پر لگا سیں، ایک ماہ تک استعمال کرنے سے فائدہ ہوگا۔

منہ خشک ہونا

لیووں کو تھوڑا سا چیر کر تھوڑی تھوڑی دیر بعد چوسنے سے پیاس بار بار لگنے اور منہ خشک ہونے کی صورت میں فائدہ ہوتا ہے۔

لیووں کا استعمال

لیووں کا عام استعمال کرنا یعنی کھانے کے ساتھ پیاز پر چھوڑ کر کھانا خون کی کمی، بھوک میں اضافہ، دل گھبراتا، تیز دھڑکنا، فساد خون کے امراض، کھل دانے داغ دھبے، پھوڑے، پھنسیوں، مسوڑھوں کی سوجن، خون آنا، پڑھنی، جی متلا نے میں فائدہ ہوتا ہے۔

لیووں کے مضر اثرات

ہر چیز میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے اسی طرح لیووں کا استعمال بھی اعتدال میں رہ کر کرنا چاہئے۔ لیووں کا تیز محلول دانتوں کیلئے مضر ہے۔ لیووں کے زیادہ استعمال سے بچوں

میں درد ہو سکتا ہے۔

سکینین لیووں

لیووں کی سکینین بنا کر موسم برسات میں استعمال کی جاتی ہے جو موسمی تیز اہیت، معدہ کی اصلاح اور صفرا کے لئے مفید ہے۔ یہ قان میں اس کا دوائی کے طور پر استعمال ہوتا ہے اور اس موسم میں ہونے والے طیریا بخار میں مفید ہے۔ موسم برسات میں مشروبات سے ہاتھ کھینچ لیا جاتا ہے۔ موسم میں نمی ہوتی ہے ایسے میں سکینین بہت مفید ہے اس میں البتہ ضرورت کے مطابق نمک یا چینی ملائی جاسکتی ہے۔



One Urdu Forum . Com

کی ترقی کے لئے ہمیشہ پھل پر مبنی غذا چاہئے۔

پھل کو دھواں اے اور ڈی کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ یہ دونوں دھواں آنکھوں، جلد، دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ پھل کی گوشت میں دھواں بی خصوصاً نیاسین اور بی 6 بکثرت ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم، لحمیات کے ہضم ہونے میں خاص اہمیت رکھتے ہیں اور جلد اور اعصابی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔ پھل کی معدنیات، فاسفورس، پوٹاشیم، فولاد اور آئرن بھی فراہم کرتی ہے۔ مگر مٹا اور کیویا پھل میں فولاد زیادہ پایا جاتا ہے۔ پھل سے حاصل ہونے والا فولاد ریشہ دانتوں کو مضبوط بناتا اور انہیں بیماریوں سے بچاتا ہے۔

پرہیزی غذا کھانے والے بیشتر افراد جانتے ہیں کہ پھل کی کم حراروں والی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک پکی ہوئی سفید پھل کا ایک سو گرام کا کلوا، ایک بالغ شخص کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس میں ایک سو سے کم حرارے ہوتے ہیں۔ اور جدید تحقیق نے بھی ظاہر کر دیا ہے کہ صحیح قسم کی پھل کھانے سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

اکثر سمندری غذاؤں میں سرشارہ چربی (Saturated Fat) کی مقدار کم ہوتی ہے جو خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔ ایک پھل میں پائے جانے والے کل روغنیات میں فقط گارہ سے ستائیس فیصد سرشارہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کی گوشت میں اس کی مقدار اڑتالیس فیصد ہوتی ہے۔ یاد رکھیے کہ یہ اصطلاح میں نمونہ پختائی سرشارہ کھلاتی ہے مثلاً مکھن اور حیوانی یا نباتاتی تیل۔ اس کے برعکس عام درجہ حرارت پر نہ جھنے والے حیوانی یا نباتاتی تیل غیر سرشارہ ہوتے ہیں۔

تازہ ترین اطلاعات کے مطابق ایک 13 فیصد کولیسٹرول خون سے پاک کرتا ہے۔ مائی تیل کسی نہ کسی طرح خون کے ان اجزاء کا توازن بدل ڈالتے ہیں جنہیں لاپرواہی (Lipoproteins) کہا جاتا ہے اور جو کولیسٹرول کو پورے جسم میں پھیلاتے کا باعث بنتے ہیں۔ پھل کی تیل قلبی امراض کے علاج کے لئے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ حال ہی میں

ہونے والی ایک تحقیق نے یہ واضح کیا ہے کہ دل کے دورے سے رو بہ صحت ہونے والے 2033 افراد میں سے ایک تہائی وہ لوگ تھے جو جوتے میں ایک یا دو بار پھل کھاتے تھے۔ اس طرح جنوبی ویلز کے ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق دل کے دورے کا شکار ہونے والے ایسے افراد میں

پھل

ماجد پزدا

یہ کہادت کہ پھل کی دماغ کی غذا ہے بالکل درست ثابت ہوئی ہے۔ دل کے دورے سے بچنے کے لئے اگر آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں تو وہ پھل ہے۔ پھل کی خاص قسم کے روغنیات (Omega-3s) حاصل کرنے کا بھی ایک ذریعہ ہے جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ماہرین کی تحقیقات سے یہ واضح ہو گیا ہے کہ پھل کی تیل کولیسٹرول اور چربی کی مقدار کم کر کے عارض قلب میں مبتلا ہونے سے بچاتا ہے۔ خون کا گاڑھا پن بھی دل کے دورے کا باعث بنتا ہے پھل کی تیل خون کو گاڑھا یا نمونہ نہیں ہونے دیتا۔ انجماد سے خون میں لکڑھے (Clots) بن جاتے ہیں جو دل کے دورے کا بڑا سبب ہیں۔

حالیہ تحقیق کے مطابق ایک میٹھا تھریز بلڈ پریشر کم کرتے اور جلدی بیماریوں مثلاً جنبل اور خارش وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کی تکلیف کم کرتے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دماغی نشو و نما میں مدد دیتے ہیں۔

پھل، شکل و صورت ہی میں نہیں خواص عادات اور مزاج کے اعتبار سے ایک دوسری سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کی بعض قسمیں زہریلی ہوتی ہیں اور بعض کے جسم کیلے کے قے کی طرح روشن ہوتے ہیں۔ بعض اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ کوئی دوسرا جانور ذیل ذول میں ان کے برابر نہیں ہوتا مثلاً شادک تاہم ذیل سب سے بڑا سمندری حیوان ہے جسے غلط طور پر پھل خیال کیا جاتا ہے۔

پھل ابتدا سے آفریقہ ہی سے انسان کی مرغوب غذا رہی ہے۔ اس کا گوشت متوی اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس میں غذائیت بخش اجزاء اور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پھل کی گوشت میں فاسفورس کی موجودگی جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو تروت دیتی ہے۔ ذہانت

موت کی شرح 29 فیصد کم تھی جو ہر ہفتے 200 گرام سے 400 گرام تک کچلی کھاتے تھے۔
یونیورسٹی آف کینساس کے میڈیکل سنٹر میں کچلی کے تیل کے تحقیقی ماہر ولیم ہیبرس اس بات پر نہایت خوشی کا اظہار کرتے ہیں کہ کچلی کے تیل کی بدولت قلبی مریضوں میں شرح اموات 29 فیصد تک کم کی جاسکتی ہے۔ اس سے ان افراد کی کو فائدہ نہیں پہنچتا جو ایک بار دل کے دورے کا شکار ہو چکے ہوں، بلکہ صحت مند لوگ بھی کچلی کے استعمال سے اس خطرے سے دور رہ سکتے ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق کچلی کا تیل اندرونی طور پر جس طرح فائدہ مند ثابت ہوتا ہے آپ اس عمل کو نہیں دیکھ سکتے۔ وہ کہتے ہیں کہ ضروری نہیں آپ کچلی کا تیل ہی استعمال کریں کچلی کو کسی صورت میں بھی کھائیں یہ فائدہ پہنچائے گی۔ ایک تحقیق کے مطابق تقریباً 14 فیصد مریض ڈاکٹر دل کے مشورے سے اپنی تیل کے کپڑوں کے بجائے کچلی کھانا پسند کرتے ہیں۔

کچلی کے تیل کا زیادہ استعمال بعض جسمانی پیچیدگیاں بھی پیدا کر دیتا ہے۔ اس سے وزن بڑھنے کے علاوہ جریان خون کا غدشہ پیدا ہو سکتا ہے۔ لیکن اس صورت میں یہ دیکھا جائے گا کہ آپ کچلی کے تیل کے علاوہ دیگر کون سی غذا نہیں لے رہے ہیں؟ پیش اسٹریٹ سنٹر کے ڈاکٹر ہیبرس کچلی کے اوصاف کے انتہائی مستحق ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کچلی کا تیل اگر دل کے مریضوں کو دل کے دوسرے حصے سے روک سکتا ہے تو یہ ایک صحت مند انسان کو پہلے حصے سے بچا بھی سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ڈاکٹر دل کو دل کے دورے سے رو بہ صحت ہونے والے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ کچلی کھانے کی تاکید کرنی چاہئے۔

سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی کچلی بہترین بھی جاتی ہے۔ کچلی، تالاب اور جوہڑ کی کچلیاں بجائے صحت دینے کے نقصان کا باعث بنتی ہیں۔ پانی اور جڑ کی کچلی کھانے سے بدبھنی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اس لئے کچلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے۔ تازہ کچلی کی پکیان ہے کہ اس کی آکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گل پھڑے شوخ گلابی رنگ کے۔



کچلی ایک اہم غذا

کچلی جس طرح شکل و صورت میں ایک دوسری سے مختلف ہوتی ہے اسی طرح خواص عادات اور مزاج کے اعتبار سے ایک دوسری سے ممتاز ہوتی ہے۔ کچلی کی بعض قسمیں زہریلی بھی ہوتی ہیں۔ بعض اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ دوسرا کوئی جانور ذیل ذیل میں ان کے برابر نہیں ہوتا۔ کچلی ابتداءً آفریشی سے انسان کی مرغوب اور پسندیدہ غذا رہی ہے۔ کچلی کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس میں نائٹروجن، یعنی غذائیت بخش اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ فاسفورس اور لسی تھیم بھی خاصی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کچلی کا گوشت جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھیم دماغ کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ لسی تھیم سے گھیریں اور فاسفورس ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور اس کے ذریعے فاسفورس بدن میں جذب بھی ہوتا ہے۔ کچلی کھانے سے یہ چیزیں دماغ کو مل جاتی ہیں۔ ذہانت کی ترقی کے لیے ہمیشہ کچلی پر بھروسہ کرنا چاہئے۔ نباتی غذا میں دماغ میں سکون قوت برداشت اور کبھی پیدا کرتی ہیں۔ کچلی غذا میں جودت، تیزی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہیں۔ کچلی یا ایلو مینی غذا کی مناسب مقدار جسم میں نہ پہنچے تو دماغ سرگرمی کے ساتھ کام نہیں کر سکتا۔ صرف نباتی غذا میں لسی کھائی جاتی رہیں تو سبزیوں کا فاسفورس اچھی طرح جذب نہیں ہوتا اور اس کا زیادہ حصہ انہوں میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے کچلی کا گوشت سب گوشٹوں سے اچھا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھیم والی غذا میں قوت دیتی ہیں۔ کچلی میں جیسا کہ بتایا جا چکا ہے یہ دونوں چیزیں ہوتی ہیں۔ ان سے غدہ در قیہ اور اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ فاسفورس غدہ تخامیہ اور دوسرے نفاذی غدہ کو قوی کرتا ہے اور نفاذی اعضا کی جانب خون کے دباؤ کو بڑھا دیتا ہے۔ کچلی کے گوشت میں ضروری حیاتیات بھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ کچلی میں فولاد بھی ہوتا ہے۔ مگر موتا اور کیویار کچلی میں فولاد زیادہ ہوتا ہے۔ نفرس فشار الدم مریضوں میں فاسفورس اور دوسرے غدہ میں گوشت روک دیا جاتا ہے لیکن کچلی ان بیماریوں میں مناسب مقدار میں کھائی جاسکتی ہے۔ کچلی سمندر اور بہتے ہوئے

پانی کی اچھی ہوتی ہے۔ جمیل تالاب اور جوہڑ کی مچھلی ٹھیک نہیں ہوتی۔ پانی اور کچی مچھلی کھانے سے بدہضمی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ مچھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گل پھڑے شوخ مگابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ گوشت خوب بستہ ہوتا ہے۔



مچھلی کے خواص

معظم جاوید بخاری

انسان کیوں کھاتا ہے؟

اس کا سادہ سا جواب یہی ہے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں۔ زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اور اس وجہ سے اس کی زندگی اور قوتیں کھتی رہتی ہیں۔ کھانے کی وجہ سے انسان ایک خاص وقت تک فنا ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔ انسان کی غذا میں اتنا کچھ شامل ہے کہ اس کا شمار کرنا مشکل ہے۔ ابتدائے آفرینش سے جانور انسانی غذا میں شامل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی دور ایسا نہیں ملا جس میں انسان نے جانوروں کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ حیوانی غذائیں آج کے دور میں انسانی غذا کی بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔

حیوانی غذاؤں میں ایک مچھلی بھی ہے جو بڑی رشتہ سے کھائی جاتی ہے۔

مچھلی ریزہ کی ہڈی رکھنے والے جانوروں میں سب نیلے طبقے کا جانور ہے۔ عموماً تازہ یا نمکین پانی میں رہتی ہے اور بخیر و دل کے ذریعے پانی میں موجود آکسیجن کے ذریعے سانس لیتی ہے۔ آکسیجن نکلنے کے بعد پانی منہ کے ذریعے باہر نکل جاتا ہے۔

مچھلیاں اپنی دم کو دائیں بائیں حرکت دے کر اس کی مدد سے تیرتی ہیں۔ یہ اپنے پروں کی مدد سے توازن قائم رکھتی ہیں۔ ان کے پر (Wings) باریک چھٹی ہڈیوں کے ہوتے ہیں جن پر کھال منڈھی ہوتی ہے۔ ہاتھ بیروں کی جگہ پروں کے ساتھ جوڑے ہوتے ہیں۔ جسم ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے چھکوں سے ڈھکا ہوتا ہے۔ ردو مچھلی کے جسم پر یہ پھلکے بڑے ہوتے ہیں۔

مچھلیوں کی آنکھوں پر پوٹے نہیں ہوتے۔ یہ اپنے تقنوں کو سانس لینے کی بجائے سونگھنے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ منہ کے قریب دمبالے سے لگے ہوتے ہیں جن سے پکھنے کا

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

اس میں زیادہ سے لیکن بھسم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے شوربے دار غذاہیت میں کچھ کم لیکن زود بھسم ہے۔ پھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مسالہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھائیے ہیں۔ مزاج کے لحاظ سے تازہ پھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض پھلی گرم و خشک بھی ہے چنانچہ پھلی گرم و تر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی پھلی گرم ہوتی ہے سنبل اور روہو پھلی بھی گرم ہیں۔

نفیاتی امراض

حالیہ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ پھلی سر اور دماغ کے لئے نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے اہم اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں فیٹی ایسڈز کہا جاتا ہے۔ پھلی کھانے سے ذہنی امراض کی روک تھام ہوتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں یہ کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو تھوکتے بھی بخشتی ہے۔

عام ڈیپریشن

یہ ذہنی مرض مشرق و مغرب دونوں میں بہت عام پایا جاتا ہے۔ اس میں انسان زیادہ تر احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور خود کو دوسروں سے کم تر محسوس کرنے لگتا ہے پھر آہستہ آہستہ یہ امر اس کی فطرت کا گویا حصہ بن جاتا ہے۔ اس کی بھوک اس مرض سے متاثر ہوتی ہے جسم کمزور ہونے لگتا ہے اور اسے خود سے نفرت کی عادت پڑ جاتی ہے۔ یہ عادت وقت کے ساتھ ساتھ ترقی کرتی جاتی ہے اور انسان چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرنے لگتا ہے۔ ایسے میں پھلی کا استعمال اس کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

میک ڈیپریشن

یہ بالا بیان کئے گئے ڈیپریشن سے زیادہ خطرناک اور سخت ہوتا ہے۔ اس قسم کے ذہنی عارضے میں کبھی کبھی طبی کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے اور انسان حد درجہ جذباتی ہو جاتا ہے۔ درمیان میں کچھ وقت اس کی حالت معمول پر آ جاتی ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ اسے کوئی مرض لاحق ہی نہیں ہے۔

شیئر و فرینیا

یہ بھی ایک ذہنی عارضہ ہے۔ جس میں مریض کی شخصیت بے ربط اور منتشر ہو جاتی ہے اور وہ دائمی مریض بن کر ہسپتال میں طویل عرصہ تک رہنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی ذہنی

کام لیتی ہے۔ پھلی کے کان اندر کی طرف ہوتے ہیں اور دانت جزروں کے برے ہوئے حصے پر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ زبان، تالو اور کھوپڑی بھی دانت ہوتے ہیں۔ کچھ بڑی گوشت خور پھلیاں چھوٹی پھلیوں کو کھاتی ہیں جبکہ کچھ کھاتی اور پانی کی گھاس وغیرہ کھاتی ہیں۔ ہیرنگ پھلی کی طرح کچھ پھلیوں کے گھروں کے قریب پھلیاں لگی ہوتی ہیں جن سے پانی چمن جاتا ہے اور چھوٹے موٹے جانور پھنس جاتے ہیں جو پھلی کی خوراک بنتے ہیں۔ دنیا میں ہزار ہا قسم کی پھلیاں پائی جاتی ہیں جن میں سب سے بڑی وہیل اور سب سے چھوٹی جھینکا پھلی ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ وہیل پھلی نہیں ہے۔

پھلی بہترین غذا تسلیم کی گئی ہے۔ اس سے تھل بھی لگتا ہے جو بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ پھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے۔ تازہ پھلی کی پچکان یہ ہے: چمک دار آنکھیں، سرخ گل پھڑے صاف شفاف مضبوط پھل، سخت گوشت جو ٹیکوں نہ ہوں۔ باقی پھلی کی آنکھیں وحشی ہوتی زردی مائل گل پھڑے اور گوشت نرم بد بو والا۔

یوں تو پھلیاں بہت ہی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جو سمندر میں پائی جاتی ہیں اور ان میں کئی کئی ایک ساتھ ساتھ نکلتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ تھیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ پھلے پانی میں پھیل کر تالاب وغیرہ میں۔ پاک و ہند میں مہاشیر اور روہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک پھلی ہلہ کے نام سے ہوتی ہے جو نہایت چرب ہے۔ گوشت نازک ہوتا ہے۔ آگے بولیں اس میں بہت ہوتی ہے گرم حرارہ دار ہوتی ہے۔ اسی طرح پاک و ہند میں سنبل، کیرلا، لالچ، گینڈ، مونہ، بھوکا، کیکر، بام، سنگھار، زرخیز، کھسکی، کٹوا، بھات پھلی، مور پھلی وغیرہ بہت ہی مشہور ہیں۔

پھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے چھوٹے چھوٹے گڑھوں اور متغصن پانی میں رہنے والی پھلی خراب اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سے کانٹوں والی پھلی بھی بڑی ہے۔ عمدہ پھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں سنگ اور سنگریزے ہوں اسی لیے اس کو مرضی کہتے ہیں اور کم کانٹوں والی جس میں بو زیادہ نہ ہو اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور گرم سفید ہو عمدہ ہے۔ سب سے بہتر روہو پھلی ہے تازہ کھار کی ہوئی پھلی بہتر ہے باقی پھلی خراب ہے اس لئے کہ اس کا گوشت بہت نازک ہے رکے سے بگڑ جاتا ہے اس کو ذوق نہ کریں بلکہ خود پھڑک کر مر رہے ہیں پھر شوربے دار پکائیں تو بے گھی یا تیل میں گرم مسالہ چھڑک کر بھی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا عمدہ قوی ہو۔ غذاہیت

کے پھلنی کا استعمال معمول بنائیں۔ تاہم یہ خیال رہے کہ پھلنی صاف ستھری اور تازہ ہو۔ پھلنی کے گوشت کی اہمیت مسلمہ ہے۔ دوسری کچی غذاؤں کے مقابلے میں اس کی انفرادی حیثیت ہے۔ یہ لحاظ سے طاقت بخش اور لذیذ ہوتا ہے۔ جسم میں ہونے والی مختلف دروں اعصابی کمزوریوں اور کھانچاؤ کی صورت میں اس کے میل کی مائش حیرت انگیز نتائج سامنے لاتی ہے۔ اس کے گوشت کا گاہے لگا ہے استعمال بے حد مفید و مجرب ثابت ہوتا ہے۔ البتہ اس کا گوشت موم گرم کرنا میں ہی مقدار میں کھانا چاہئے۔ موم سرما میں اس کی مقدار کی کوئی قید نہیں ہوتی مگر پھر بھی اعتدال برتنا بہتر ہوتا ہے۔

کبھی بھی ہاسی پھلنی کا گوشت مت کھائے یہ بیشتر بیماریوں کا منبع ہوتا ہے۔ دودھ دہی کی لیس، شید اور اٹھہ وغیرہ پھلنی کھانے کے کم از کم کچھ گھنٹہ کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔ پھلنی کھانے کے دوران پانی پینا کبھی بھی صورت میں درست نہیں ہوتا۔ اسی طرح پھلنی کھانے کے فوراً بعد بھی پانی نہیں پینا چاہئے۔ اس سے ہاضمہ کی خرابی ہوتی ہے اور پھلنی کے جملہ فوائد بھی حاصل نہیں ہو پاتے۔ پھلنی کا گوشت سل و دق کے مریضوں کو فائدہ بخشتا ہے۔ یہ آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی کے عارضہ کو درست کرتا ہے۔ گردوں میں چربی پیدا کرتا ہے یرقان میں عمدہ و مفید ہے۔ جگر و گردہ کے ضعف کو دور کرتا ہے۔

طبی افادیت

بدن کو فربہ کرتی ہے گرم مزاجوں میں باد کو قوت دیتی ہے دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے۔ پھلنی سل اور پ دق اور خشک کھانسی اور ضعف گردہ اور جگر گرم پیش و برقان کو نافع ہے۔ آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شور بہ چیتا سی ادویہ اور سی جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور ہلکا سے پھلنی پیاس پیدا کرتی ہے۔ سرکہ اس کی لٹھلی کو دور کرتا ہے اور پھلنی کھانے کے بعد تھوڑی سی سونھ کھا لینا ہلکا سے پیاس کو دفع کرتا ہے پھلنی کے بعد پانی پینا مضر ہے۔ پھلنی کو دودھ اٹھا اور اس کی گوشت کے ساتھ کھانا برا ہے۔

جس پھلنی کو خشاک کیے ہوئے چند روز گزار گئے ہوں وہ آنتوں اور معدہ میں سدھ خلط عام پیدا کرتی ہے تازہ پھلنی کے کباب آگ پر رکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے۔ گرم و خشک مزاجوں کے لئے اور جانوروں کے لئے اور خشک فصلوں میں میٹھے پانی کی پھلنی بہتر ہے اس سے صاف خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور نرم معدہ کی جلا کرتی ہے

بیماری کے شکار لوگ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو پاتے۔ اس کی بیماری کے دوران زیادہ تر تین قسم کی علامات دیکھنے میں آتی ہیں۔ ایک جذباتی زندگی کی رفاقت دوسرے جذبات کی غیر مناسب اور تیسرے یہ کہ مریض ایسی باتیں سوچتا رہتا ہے جو کہ حقائق پر مبنی نہیں ہوتی ہیں۔ اس کی ان غیر حقیقی سوچوں کا اظہار اس کی گفتگو اور بعض اوقات افعال سے واضح ہوتا ہے۔

جدید تحقیق

پھلنی پر کی جانے والی جدید تحقیق کے مطابق اس میں موجود فیٹی ایسڈز (تین اہم عناصر) خون کو پتھپٹانے والی خرابیوں کی بیماری کے خطرات کو کم کر دیتے ہیں۔ پھلنی دل کی دھڑکن کو غیر معمولی طور پر اعتدال پر لاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ چند قسم کے کینسر اور پیٹ کے درم کے متعلق بیماریوں کا بھی نڈر اک کرتی ہے۔

امریکہ میں ہونے والی تحقیق سے حاصل شدہ اعداد و شمار سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ پھلنی کے بکثرت استعمال کرنے سے خون میں پکنائی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور دماغ میں موجود سیٹونوٹین کی مقدار بھی بڑھ سکتی ہے۔ سیٹونوٹین وہ چیز ہے جس کی کمی کے باعث انسان ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈیپریشن کے مریضوں میں سیٹونوٹین کی کمی کو اکثر نوٹ کیا گیا ہے۔ بعض مریضوں کا ڈیپریشن کی واحد وجہ ہی سیٹونوٹین کی کمی کو خیال کرتے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق اس وقت 15 ملین سے زائد امریکی ایک ڈیپریشن کا شکار ہیں۔ ڈیپریشن کے شکار افراد کی تعداد اگرچہ کم ہے لیکن ان پر ہونے والی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان کے جسم میں فیٹی ایسڈز کی مقدار سے حد کم ہو چکی تھی یا پھر سرے سے موجود ہی نہیں تھی۔

طبی ماہرین نے ایسے مریضوں کو جن پر کوئی دوا اثر نہیں کرتی تھی فیٹی ایسڈز کے تین عناصر کی اضافی خوراک کھانا شروع کر دی اور نتائج حیرت انگیز طور پر مثبت برآمد ہوئے۔ ان کی غیر حقیقی اور فربہ خیالی کی علامات کم ہوئی چلی گئیں۔ یہاں تک کہ ایک ڈیپریشن اور ڈیپریشن کا شکار مریضوں کی جنونی عادات میں بھی واضح کمی دیکھنے میں آئی اب ان کے روپے پہلے کی طرح جارحانہ نہیں رہے تھے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ بھٹے میں ایک بار پھلنی کا کھانا بائٹ ایک کے باعث موت کا خطرہ 50% کم کر دیتا ہے۔ دل کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ سلا دہانے وقت تیل اور کھن کا استعمال کم سے کم کریں۔ سگریٹ نوشی اور تمباکو سے گریز کریں جہاں تک ممکن ہو۔

طبی افادیت

بدن کی پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے۔ سِل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹا پا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے۔ مرض استخوان اور مفاصل میں بھی دینے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں 15 پونڈ روغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گھٹلیاں نہ بکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں پرانے وجع المفاصل اور سخت اور رکبہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوئے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔



One Urdu Forum . Com

آٹا یا مک لکا کر رکھی گئی اور تکی گئی پھٹی غلظت کے باعث دیر ہضم ہے۔

سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے۔ پھٹی کا شور بہ پینے سے آنکھوں کے ذمہ ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لپ کرنے سے برس کے داغ دور ہو جاتے ہیں زندہ پھٹی کو چیر کر گرم پاندھنے سے سینے کا مواد کا ناز وغیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ پھٹی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت پکے تیلے کو جمع کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں پکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

اہلباء کے نزدیک پھٹی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے ہضم و صفرا پیدا کرتی ہے فساد باد کو دور کرتی ہے۔ ساتویں دھاتوں کو نافع ہے بعض اہلباء کہتے ہیں ہر قسم کی پھٹی ہضم دور کرتی ہے۔ اور مزیدار ہوتی ہے جرب و شیریں ہے آنکھ کے امراض کھڑے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے اور استخاضہ پیدا کرتی ہے تھ بعد طعام کو نافع ہے بعض کے مطابق کنوئیں کی پھٹی قوت باہ پیدا کرتی ہے۔ ہضم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے۔ تالاب کی پھٹی بدن موٹا کرتی ہے مہی مقوی اعضا اور مدربول ہے پھٹی زہر اور ہضم اور بد کو دور کرتی ہے جلدی بنیاریاں پیدا کرتی ہے جو پھٹی پہاڑ کے پانی کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔

دریائے شور کی پھٹی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفرا بڑھاتی ہے۔ باد کم کرتی ہے رنگ بھارتی ہے۔ ہضم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی پھٹی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی پھٹی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی پھٹی گراں ہے ہضم پیدا کرتی ہے نہایت چھوٹی پھٹی مقوی ہے جھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

پھٹی کا تیل

روغن مای کی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کا قسم کی پھٹی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو 180 درجہ سے زیادہ نہ ہو نکالتے ہیں یہ پکے زرد رنگ کا سیال ہے خفیف پھٹی کی سی اور ذائقہ پھٹی کا سا ہوتا ہے۔

جاتی ہیں۔ کتے کاٹے ہوئے دھڑ پر سرخ مرچ شہد کے ساتھ ملا کر لگائی جاتی ہے۔ بچھو کے کاٹے پر بھی اس کا لیپ مفید ہے۔ کمر درد گردے اور جوڑوں کے درد میں سرخ مرچ پانی میں چس کر متاثرہ جگہ پر دو یا تین منٹ کے لیے لگائی جاتی ہے بعد میں پانی سے دھو کر تیل یا گھی وغیرہ لگا دیتے ہیں تاکہ آبلہ نہ پڑے۔ اس طرح درد رفع ہونے میں مدد دیتی ہے۔

مرچ میں پائے جانے والے تیز مادوں کی وجہ سے جسم انسانی کے اعصابی غلیات میں موجود نانی کیسیائی مادہ ختم ہو جاتا ہے یوں وہ عارضی طور پر سن ہو کر دماغ کی جانب درد کے پینامات نکلیں سمجھتے۔ اسی لیے ان دونوں کی تیاری میں سرخ مرچ کے تیز مادے استعمال ہوتے ہیں جو جسمانی درد کو کم کرتی ہیں۔

مرچ کے آئیزے والے مرہم خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کے درد کے لیے بہت مفید ہیں۔ اب تک پچھڑا بھی بن رہی ہے جس کے استعمال سے ناک کی بندش اور آدھے سر کے درد کا علاج ہو سکے گا۔

سرخ مرچ کا سفوف دماغ پکس کرنے کے علاوہ جسمانی طور پر بھی فائدہ مند ہے۔ اس میں چٹا کیوٹین اور حیاتین جی ہوتی ہے یوں یہ کیولیسٹرول گھٹانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ طبی محققین کی رائے میں سرخ مرچ سرطان اور امراض قلب میں بھی مفید ہے۔ یہ نظام استحلالہ (میٹابولزم) تیز کرتی ہے چنانچہ اس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مرچ کھانے سے بہت پسند آتا ہے لہذا اس سے زلزلہ زکام میں افادہ ہوتا ہے۔ گویا جازوں میں کھائی جانے والی تیز نهاری اور چٹ پٹے کھانے واقعی زلے اور سردی کا موثر علاج ہیں۔ سالوں اور مردوں سے معدے میں بائیم رطوبتیں زیادہ بنتی جاتی ہیں پیت پھولنے کی شکایت دور ہوتی ہے۔ تاہم سرخ مرچ کا زیادہ استعمال اچھا نہیں کیونکہ اس کی بہتات سے پیچش، الاسر اور بواسیر جیسے موذی امراض جنم لیتے ہیں۔ معدے میں تیزابیت کی صورت میں بھی مرچ کا استعمال ترک کر دینا چاہیے۔

سبز مرچ

یہ بھی جنس فلفل کی ایک قسم ہے جو کھانوں کا ذائقہ بڑھاتی ہے۔ ہمارے ہاں سبز مرچ کا استعمال سائن' سلاڈا پاور اور چٹنوں میں کیا جاتا ہے۔ بڑی ہری مرچ' شملہ مرچ (Sweet pepper) کہلاتی ہے جو ذائقے میں پینگی جبکہ چھوٹی ہری مرچ تیز ہوتی ہے۔ مشہور ہے کہ دنیا

مرچ

افشین نجم

قدرت نے دنیا کی بے شمار اشیاء میں حسن و دلکشی سوئی ہے مثلاً مریچوں کو دیکھئے خوبصورت' رنگ پرگی چھوٹی بڑی مرچیں نظروں کو بہت بھاتی ہیں۔ کوئی مرچ سبز ہے تو کوئی سرخ' دنیا میں کالی' پیلنی نارنجی یہاں تک کہ جاسی رنگ کی مرچیں بھی پائی جاتی ہیں جو کئی ناموں سے مشہور ہیں' مثلاً شملہ مرچ' اپجاری مرچ' تیز مرچ' بہت تیز متیہ مرچ' سیاح مرچ' سرخ مرچ وغیرہ۔ مرچ عربی میں فلفل کہلاتی ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں اور ہر قسم اپنے استعمال' فوائد اور تاثیر کے لحاظ سے انتہائی کارآمد ہے۔ عموماً مرچ کے تصور ہی سے آنکھوں میں پانی آ جاتا ہے اور زبان جلنے لگتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ خدا تعالیٰ نے ہر چیز میں خوبیاں بھی رکھی ہیں۔

سرخ مرچ

جنس فلفل (Capsicum) سے تعلق رکھتی ہے جس کا تعلق نباتاتی خاندان سولانسیا (Solanaceae) سے ہے۔ انگریزی میں چلی (Chilli) کہلاتی ہے۔ اس خاندان کی مرچیں وسطی اور جنوبی امریکہ کے ممالک میں پائی جاتی ہیں جو متفرق رنگوں اور مختلف جسامت میں ملتی ہیں۔ پودے ایک فٹ سے پانچ فٹ تک لمبے ہوتے ہیں جو جھامڑی یا درخت نما ہوتے ہیں۔ گرم' پودوں کے چل لے ہوتے ہیں یعنی ایک تاس اٹچ لے اور سرخ' سبز یا نارنجی ہوتے ہیں۔ سرخ مرچ روزمرہ خوراک کا اہم جزو ہے۔ اس کے بغیر کوئی کھانسی اور پیکان مزیدار اور چٹخارے دار نہیں بنتا۔ یہ سائن کو رنگت دیتی ہے اور معدے کے لیے مفقی اور ریاخ خارج کرنے والی ہے۔ ثابت چھوٹی سرخ مرچ سائن گھارنے میں استعمال ہوتی ہے۔

واعظ اور قول گوشت کثیر اور چٹنی کے ساتھ سرخ مرچ ملا کر اس مرکب کی گولیاں بنا کر چوتے ہیں تاکہ گلا ٹھیک رہے۔ سینے میں پیگ اور کافور کے ساتھ سرخ مرچ ملا کر گولیاں کھلائی

دھنیا، لہسن، نمک اور گرم سالہ بھر کر سرکہ لگا کر رکھ دیں پھر تین لگا کر لہنے پکڑیاں تیار کیجئے۔

میوہ بھری شملہ مرچیں

30 گرام	کھن، مارجرین
100 گرام	اے ہوئے سادہ چاول
30 گرام	افروٹ کی گرمی
30 گرام	بجی ہوئی مونگ پھلی
50 گرام	سکش
50 گرام	خٹک خربانی
ایک عدد	بارکی کی ہوئی پیاز (درمیانی)
نصف چمچی	گرم سالہ
حسب ذائقہ	نمک، مرچ
3 عدد	شملہ مرچیں (بڑی)
ایک عدد	انڈا پھینٹنا ہوا

کڑائی میں کھن، مارجرین گرم کر کے پیاز تل لیں پھر اوپر دی ہوئی تمام اشیاء پھینٹے ہوئے انڈے میں ملا لیں یوں ایک گاڑھا مرکب بن جائے گا۔ اب شملہ مرچ لہانی میں کاٹیں اور رتج نکال کر ان میں تیار شدہ سالہ بھر دیں۔ اودن میں اس وقت تک دم پر رکھیں جب تک مرچیں گل جائیں۔ لیجئے خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور غذا تیار ہے۔

بعض خواتین کو ہری مرچ کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن ہونے لگتی ہے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ کاٹنے سے قبل مرچیں اور ہاتھ خشک کر لیں اور بہتر ہے کہ ہاتھوں پر کوئی کریم یا سروس کا تیل لیا جائے۔ کھانا کھانے کے بعد اگر مرچوں کی زیادتی سے زبان پر جلن محسوس ہو تو ایک گلاس ٹھنڈا دودھ بغیر شکر ملائے پی لینے یا تھوڑا سا دہی کھالینے سے جلن ختم ہو جاتی ہے۔

ہری مرچوں کا اچار

اکثر خواتین ہری مرچوں کا اچار بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ اسے بنانے کا طریقہ ہم بتائے دیتے ہیں:

آدھا کلو ہری مرچیں دھو کر سکھالیں۔ اب سو ف دھو چمچی، میٹھر سے دس گرام، کلونگی

میں سب سے زیادہ شملہ مرچیں چینی کھاتے ہیں اسی لیے یہ چینی کھانوں میں کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں تیز مرچیں کھائی جاتی ہیں۔ سبز مرچیں ہر شخص نہیں کھا سکتا، فوراً ’سی سی‘ کرنے لگتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند کے علاوہ میکسیکو، پیرو، چلی وغیرہ میں بھی ہری مرچیں کثرت سے کھائی جاتی ہیں۔

ہری مرچ میں حیاتین ج بہت ہوتا ہے جو سوزشوں اور وائٹ کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ یہ حیاتین سردی والی کھانسی سے بچاتا اور جسم کی جلد ملائم رکھتا ہے۔ آنکھ کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

بادرچی خانے میں ہری مرچ کا استعمال

ہری مرچ کے استعمال کا مفید طریقہ یہ ہے کہ اسے درمیان سے چاک کیجئے، لیوں کے رس میں نمک ڈالیں اور اس مرکب میں ہری مرچ بھگو دیجئے اور تین چار دن دھوپ میں رکھنے کے بعد کھائیے۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ لیوؤں کے آٹھ کلوے کر کے ان کے ساتھ ادراک کے کلوے اور ہری مرچ، نمک اور پیس ہوئی لال مرچ ملا کر دھوپ میں گا لیجئے اور اچار بن جائے۔ استعمال میں لائیں اس میں اجوائن بھی ڈالی جاسکتی ہے۔ یہ اچار نہایت لذیذ اور باضم ہوتا ہے۔

کھانے کے ساتھ استعمال ہونے والی فائدہ مند ترکیب یہ ہے۔ ہری مرچوں کو تیل میں ہلکا سا بھون لیجئے۔ پھر حسب ذائقہ کھن، کلونگی، ثابت خشک دھنیا، اجوائن سوکھے توے پر بھون کر چیں لیجئے۔ اس میں نمک اور کھنڈی ڈال کر مرچوں کو اس سالے میں تھوڑی دیر بھونے، جب مرچوں میں سالہ رتج جائے تو ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیجئے اور کھانے کے ساتھ اچار کی جگہ استعمال کیجئے۔

گرمیوں میں پودینے اور کچے آم کے ساتھ ہری مرچ کی چٹنی بہت لذت بخش ہوتی ہے۔ ہری مرچ دال، کڑائی گوشت وغیرہ میں سالم بھی استعمال کی جاتی ہے۔ شام پکاتے وقت کتری ہوئی سبز مرچیں ڈالنے سے مزاد ہوا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ تیز مرچ پسند نہیں کرتے وہ اس ترکیب سے فائدہ اٹھائیں: مرچ چاک کر کے رتج نکالنے کے بعد اس کے کھوے کر کے کھی میں بھونیں اور شکر ملا کر اٹار لیں، شکر کی مرچیں تیار ہیں۔

رائے اور سلا کی سجاوٹ میں بھی مرچوں کا استعمال ہوتا ہے۔ ہری مرچ کے اندر

ایک چمچی ثابت کات مرچ ایک چمچی نمک اور سرخ مرچ حسبِ فضا، یہ تمام اشیاء ملا کر مرچوں پر ڈال دیں اور چمچے سے اچھی طرح اوپر پھینچ کر لیں تاکہ مسالہ اچھی طرح مرچوں میں رچ جائے۔ اب یہ مرچیں کسی کٹے مرچتان میں ڈال دیں اور تین پاؤ سروں کا خالص تیل اس میں اظریں دیں، بہتر ہے کہ تمام مرچیں تیل میں ڈوبی رہیں۔ خیال رہے کہ پانی کا کوئی قطرہ تیل میں نہیں پڑے ورنہ اچار کو پھپھندہ کی لگتی ہے۔ مرچتان پر کچرا اس طرح باغیوں کہ وہ دھکن کا کام دے۔ آٹھ دن بعد کچرا اتار دیں مزید اچار تیار ہے۔

پنے کی دال بھری شملہ مرچ

پنے کی دال دو کپ یا ایک پاؤ۔ شملہ مرچ آٹھ عدد (درمیانی) لال مرچ پسی ہوئی ایک چمچ، سونف ایک چمچی گرم مسالہ پسا ہوا ایک چمچ، ہلدی آدھی چمچی اورک پسا ہوا آدھی چمچی، لہسن پسا ہوا آدھا چمچ، نمائز (درمیانی) چار عدد باریک کٹے ہوئے پیاز دو عدد درمیانی (داندہ دار کٹی ہوئی) ہرا دھنیا حسبِ فضا (باریک کٹا ہوا) اچھا سا پکانے کا تیل ایک کپ۔

پہلے پننے کی دال صاف کر کے رات کو بھگو دیجئے۔ صبح اٹھ نوچڑ کر دوسرے پانی میں ابال لیں اور نوچڑ کر خشک کر لیں پھر پننے کی دال میں تمام مسالہ موئے ہرے دھنئے کے، اچھی طرح ملا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد شملہ مرچ کو اس طرح کا لیں کہ اوپر کا حصہ ضائع نہ ہو بلکہ دھکن کا کام دے۔ مرچ کے بیج وغیرہ اچھی طرح صاف کر کے اس میں تیار شدہ مسالہ بھر دیں پھر اس کاٹے ہوئے حصے کو دوبارہ شملہ مرچ کے اوپر رکھ کر اس کا منہ (دھکا گے یا غلال سے بند کر دیں) جو مسالہ رہ گیا ہے اسے ایک کھلے منہ والی دیگی کی تہہ میں بچھا کر اوپر بھری ہوئی شملہ مرچ رکھ دیں۔ خیال رہے کہ پانی بالکل نہیں ڈالنا اور نہ ہی دیگی میں بیج چلانا ہے بس گھی یا تس کا ایک کپ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب شملہ مرچ نرم ہو جائے تو قبلی کو کپڑے سے چڑ کر ہلا دیں۔ تیار ہونے پر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں، نیچے مسالے دار دال بھری مرچیں تیار ہیں۔

مزید اچار چٹنی
اشیاء:

اٹی کا گودا (رس) ایک پیالی۔ چٹنی دو چمچے۔ نمک حسبِ فضا۔ لال مرچ پسی ہوئی ایک چمچی۔ ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا ایک پیالی۔ ہرا پودینہ باریک کٹا ہوا ایک پیالی۔

ان تمام اشیاء کو باریک پٹیں کر آپس میں اچھی طرح ملا لیں، کھنی میٹھی چٹنی تیار ہے۔

ایک اور چٹنی کی ترکیب

اشیاء:

انار داندہ دو چمچ، اورک اور لہسن تھوڑا سا، پودینہ ایک گڈی، ہری مرچ چار عدد درمیانی، سفید زیرہ دو چمچ، نمک حسبِ فضا، ثابت دھنیا ایک چمچی۔
ان تمام اشیاء کو باریک پٹیں کر چٹنی بنائیں۔ چٹنی کباب کے ساتھ یہ چٹنی زیادہ مزہ دے گی۔

ہری مرچ اور ہرے دھنئے کی چٹنی

ہرا دھنیا آدھی گڈی باریک کاٹ لیں، ہری مرچ چار عدد باریک کٹوے کر لیں۔ لال مرچ اور نمک حسبِ فضا۔ چٹنی ایک چمچ، لہسن کا جوا دو عدد۔ سفید زیرہ تھوڑا سا۔
یہ تمام اشیاء اکٹھی کوٹ لیں۔ دلہنیا چٹنی تیار ہے۔



بڑی الائچی

اسے فارسی میں بھیل نکاں اور انگریزی میں Amomom Sobuirtum کہتے ہیں۔ یہ دار چینیک اور جنوبی نیپال میں پیدا ہوتا ہے۔

مکہ معظمہ میں بڑی الائچی دیکھی جارہی ہے ہاں سے چوکی جسامت میں تھی۔ میں نے بچوں کو دکھانے کے لیے تھوڑی سی خریدی۔ دانوں میں ڈال دیا تھا۔ یہ معدے کو طاقت بخشتی ہے۔ گیس کا علاج ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ مٹلی کو دور کرتی ہے۔ بڑی الائچی کے سفوف میں کالا نمک ملا کر کھانے سے معدے کی جلن دور ہوتی ہے۔ رخ کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ بڑی الائچی کے چھلکے میں کر سر پر لپ کیا جائے تو سر درد دور ہو جاتا ہے۔

ہانسنے کے لیے چورن میں اس کو شامل کیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم اس کی افادیت سے آگاہ تھے۔ انہوں نے اسی لیے گرم سالے میں اسے شامل کیا۔ پلاؤ برابانی پکاتے وقت اسے ثابت ہی ڈالنے کا رواج ڈالا تاکہ یہ غذا کو ہضم کر سکے اور بھوک لگائے۔ اس کے دانے بھون کر کھائے جائیں تو دستوں کو روکتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

یہ اصل میں چھوٹی الائچی کے خاندان سے ہے۔ اس کا پودا سراسر سبز ہوتا ہے۔ پھول سفید جن پر بیٹنگی رنگ کے چھینپے پڑے ہوتے ہیں۔ پھل گول نوک دار اور ال رنگ کا ہوتا ہے۔ سوکھنے پر بھورا ہو کر اوپر وچاریاں پڑ جاتی ہیں۔ اس کی خوراک نصف گرام سے ایک گرام تک ہے۔

مٹلی اور تے میں اس کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے چورن میں شامل کیا جاتا ہے کہ کھانا ہضم ہو جائے اور معدے کو طاقت ملے۔ اسی لیے عرق ماء اللہ کا بھی ایک جز ہے۔ جوارش آملہ جوارش ادرین جانیوس وغیرہ میں بڑی الائچی ڈالی جاتی ہے۔ دیہات کی عورتیں بڑی الائچی کو دودھ میں جوش دے کر بچوں کو پلاتی ہیں۔

چھوٹی الائچی

چھوٹی الائچی کو انگریزی میں Cardamom کہتے ہیں۔ اس کا پودا نمکنا زمین اور سایہ دار جگہ پر پاتا جاتا ہے۔ اس کے پودے بھی سرسبز رہتے ہیں۔ جون جولائی میں اس کا پھل نکلیں کی شکل میں نکلتا ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ لٹکا کی جنگلی الائچی، گولی الائچی، جادا سائرا اور چین میں ہوتی ہے۔ بنگالی الائچی نیپالی الائچی وغیرہ۔

مسالوں سے علاج

مسز اسام حسن

کئی برس پہلے کی بات ہے۔ گرمی کے موسم میں میری طبیعت خراب ہو گئی۔ جسم کے اندر ایسا لگتا تھا آگ لگی ہے۔ کھانے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈے مشروب پی کر بھی حدت ختم ہونے کا نام نہیں لیتی تھی۔ میری ایک دوست حکیم کے پاس جاری تھیں۔ انہوں نے میرا حال دیکھا تو زبردستی مجھے بھی ساتھ گھیسٹ لیا۔ حکیم صاحب بہت بوڑھے اور دبلے پتلے تھے مگر بڑی تندہی کے ساتھ نبض پر ہاتھ دھرتے اور داد دینے کا اشارہ کر دیتے۔ انہوں نے میری نبض دیکھی۔ سر ہلا کر بولے: ”دوا کوئی نہیں ملے گی۔ گھر جا کر بڑی الائچی مگناؤ۔ اس کے چھلکے اتار کر دانے پیچھ کر لو۔ چھنے دانے ہوائی ہی چھنی ملا کر پییں کر رکھ لو۔ چھوٹی الائچی کے سفوف صبح شام کھا کر پانچ دن بعد میرے پاس آنا۔“ یہ کہہ کر انہوں نے دوسرے مریض کی نبض پر ہاتھ رکھ دیا۔

میری سمجھ میں کچھ نہیں آیا مگر میری دوست واپسی پر بڑی الائچی خریدنے اور دوا بنانے کی تاکید کر کے چلی گئیں۔ میں نے الائچی کے دانے نکال کر ہم دن رات چھنے کے ساتھ پییں کر کھائے۔ کھانے کے دس من بعد مجھے ایسا لگا جیسے کسی نے پیٹ میں برف کا ٹکڑا رکھ دیا ہو اور ٹھنڈ پڑ گئی ہو۔ تین دن میں نے یہ دوا کھائی۔ میرے جسم کی حدت ختم ہو چکی تھی۔ مجھے خشک کا احساس ہونے لگا تھا۔ دوبارہ جب ان حکیم صاحب کے پاس گئی تو وہ اللہ کو پیارے ہو چکے تھے۔ مسالے کھانے کو لذت بخشتے ہیں اور ان سے کئی تکلیفوں کا علاج بھی ہوتا ہے۔ صدیوں سے مسالے اپنی افادیت کے لیے مشہور ہیں۔ تین ہزار سال قبل مسیح تا بر ساحل الہا پار سے الائچی، سیاہ مرچ، دار چینی، لوہک جہازوں پر لا کر لے جاتے تھے۔ ہندوستان میں مرچ مسالے زیادہ استعمال کیے جاتے۔ ان کے بغیر کھانے کا لطف ادھورا رہ جاتا۔ ان صفحات میں آپ کو مسالوں کے متعلق مختصر سی بتاؤں گی کہ ان کے کیا فوائد ہیں۔

شامل کر کے رکھ لیتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد ایک الاچی اور یہ سونف ہانسنے کے لیے کھاتی ہیں۔ اس سے منہ خوشبودار رہتا ہے اور کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

دارچینی

ایک درخت کی سرخ سیاہ جھوڑے رنگ کی چھال ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کا درخت درمیانے قد کا ہر اچھا رہتا ہے۔ جادو سائز کا چھینا دکن والا پار اور آسام میں پائی جاتی ہے۔ اس کی چھال کے ٹکڑے ایک دوسرے پر خوب لپٹے ہوئے پرت دار ہوتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ باہر سے ہادی رنگ اور اندر سے سیاہ مائل اور خوشبودار ہوتی ہے۔ ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس کی خوراک ایک دو گرام ہے۔ دارچینی فرحت بخش ہے۔ کھائی اور دسے میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس کا سفوف شہد میں ملا کر چٹاتے ہیں۔ یہ پیٹ کے سارے کھوتی ہے۔ گیس خارج کرتی ہے۔ سردی کی وجہ سے بار بار پیشاب آتا ہو تو دو گرام دارچینی کا سفوف دودھ سے کھایا جائے آرام آ جاتا ہے۔ جو بچے رات کو پیشاب کرتے ہوں ان کو ایک چھوٹا سا ٹکڑا دارچینی کا دودھ میں ابال کر دودھ پلایا جائے تو بہت فرق پڑتا ہے۔ بعد میں دارچینی کا ٹکڑا چھینک دیں۔ اکثر خواتین شیر خوار بچوں کے دودھ میں چھوٹا سا دارچینی کا ٹکڑا ڈال کر جوش دے کر پلائی ہیں۔ اس سے بچے کے پیٹ میں گیس نہیں بنتی۔ نلہ ہو تو چائے کے پانی میں دارچینی ابال کر چائے دم کر کے پینے سے آرام آتا ہے۔

روغن دارچینی ملل سیکید سے حاصل ہوتا ہے جو قلعن دور کرتا، دل و دماغ کو فرحت بخشتا، اعضائے جنسی کو تحریک دیتا، غلغم خارج کرتا اور قوی معده و جگر ہے۔ اسے بھجوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ دارچینی جلد کے داغ و بھر دور کرتی ہے۔ اس کے کھانے سے منہ میں خوشبوداری ہے۔ دانت سفید ہوتے ہیں۔ بھوک کی کمی زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے تیل کو سنام آئل (Cinnamom-oil) کہتے ہیں۔ اس کا مزاج بھی گرم خشک ہے۔ تازہ تیل زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ پرانا ہو تو سرخی مائل ہو جاتا ہے۔

کالی مرچ

اسے عربی میں قلفل اسودا انگریزی میں بلیک پیپر اور لاطینی میں پیپر نگریم کہتے ہیں۔ اس کی تیل دوسرے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ برسات کے موسم میں گول گول بچھوں میں پھل لگتے ہیں جو پہلے ہبز اور پک کر سرخ ہوتے ہیں۔ سوکھ کر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ پوری طرح پکنے

چھوٹی الاچی کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کی خوراک نصف گرام سے ایک گرام تک ہے۔ ہز چھلکے کی وجہ سے اسے ہز الاچی کہا جاتا ہے۔

پان میں چھوٹی الاچی خوشبو کے لیے ڈالی جاتی ہے۔ لوگ منہ کی بو دور کرنے کے لیے اسے چباتے ہیں۔ ہز چائے الاچی کی وجہ سے مزے کی لگتی ہے۔ پودینے، سونف اور الاچی کا پان پکا کر ہانسنے کے لیے بیا جاتا ہے۔ دو تین الاچیاں چھپرے سونف اور پودینے کے بچے دو تین گلاس پانی میں پکا کر خضدار کے بچیں تو تسلی اور تے رک جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے دودھ میں چند دانے سونف اور ایک دو الاچیاں ڈال کر جوش دینے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے، گیس خارج ہوتی ہے۔

چھوٹی الاچی دل اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ معدے کے ریاحی درد میں فائدہ مند ہے۔ دستوں میں فائدہ دیتی ہے۔ جگر اور جگر کے سارے کے لیے حکیم اسے گلاب میں جوش دے کر اسٹیکین کے ساتھ پلاتے تھے۔ مرگی کے مرلیضوں کے لیے مفید ہے۔ اسے پینے کر نسوار کی طرح کھنسنے سے چھینکیں آتی ہیں، سردی کو فائدہ ہوتا ہے اور مرگی کے مرلیض کو بھی چھینکیں آ کر آرام آتا ہے۔ اس کے کھانے سے پسینہ خوشبودار ہوتا ہے۔ طباہر سفید اس کی مصلع ہے۔ عام طور پر مصری طباہر اس میں ملائی جاتی ہے۔ اب تو الاچی کا شربت بھی بننے لگا ہے، دل کو تقویت دیتا ہے۔

ہمارے ہاں عموماً کھانوں میں چھوٹی الاچی کا استعمال خاصا ہوتا ہے۔ یہ قور سے اور برائی میں ڈالی جاتی ہے۔ کھیر، فرنی، حلوائے زردے میں اسے شامل کرتے ہیں۔ کچھ خواتین چھوٹی الاچی چینی کے ساتھ کھاتی ہیں۔ اس کا زیادہ استعمال ٹھیک نہیں۔ بادام اور صندل کے شربت میں چھوٹی الاچی خوشبو اور ذائقے کے لیے ڈالی جاتی ہے۔ جوارش شامی جوارش تر بندنی، دواء امسک معتدل سادہ و جواہر والی جوارش مٹکلی وغیرہ میں شامل کی جاتی ہے۔

بلڈ پریشر کا عارضہ ہو تو چھوٹی الاچی نہیں کھانی چاہیے کیونکہ اس سے خون کا دباؤ تیز ہو جاتا ہے۔ ہمارے ایک ملنے والے درود پاک سکرت سے پڑتے تھے۔ ان کے پاس ایک بڑی تھالی میں چھوٹی الاچیاں بھری تھیں جو ہر وقت کھاتے رہتے۔ چندہ بعد پتہ چلا۔ ان کی حالت خراب ہے بلڈ پریشر بہت بڑھ گیا ہے اور ڈاکٹروں نے ان کو الاچی کھانے سے منع کر دیا ہے۔

بعض خواتین سونف کے دانے بھون کر ان میں بھنا ہوا نایل، بادام اور دھنی کی گری

کے بعد اس کے اوپر کا چھلکا جاتا ہے اور سفید مرچ نکل آتی ہے۔ یہ زیادہ تیز نہیں ہوتی۔ آج کل سیاہ مرچ بھی کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

پہلے زمانے میں سیاہ مرچ کو کالا سونا کہا جاتا تھا۔ اسے بہت قیمتی جانتے تھے۔ کہتے ہیں کولمبس اور واسکو ڈے گاما نے کالی مرچ اور دیگر مسالوں کی تلاش ہی میں ”ہندوستان“ کے بحری راستے ڈھونڈنے کی کوشش کی تھی اور اول الذکر نے امریکہ دریافت کر لیا اور آخر الذکر ساحل ملا باریک بندرگاہ کالی کٹ اپہنچا تھا۔ سیاہ مرچ کا مزاج گرم خشک تیسرے درجے میں ہے۔ اس کی خوراک ایک چوتھائی تا ایک گرام ہے۔ یہ جلد یا سناڑا سنگاؤر جنونی بھارت خصوصاً ٹراؤگور اور ادا پار کے جنگلات میں بکثرت ہوتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ باغیم خارج کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ معدے اور استریوں کو طاقت دیتی ہے۔ امراض جلد میں دوسری ادویہ کے ساتھ اس کا تیل تیار کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ پہلے زمانے میں اسیرین نہیں تھی۔ کالی مرچ جیسے کہ ایک گرام سفوف گرم پانی کے ساتھ کھانے سے پیپسہ اور بخار اتر جاتا تھا۔ دانتوں کے درد میں اس کا جوشاندہ بنا کر غرارے کیے جاتے۔ مخنن میں کالی مرچ ضرور ڈالی جاتی۔ اس سے دانت صاف رہتے اور ان میں کیرا بھی لگتا تھا۔ کھانسی ہوتی تو کالی مرچ چیں اور شہد میں ملا کر پیالی میں رکھ دیتے۔ تھوڑا تھوڑا چائے رہتے۔ اس سے کھانسی کی شدت میں کمی آتی اور کھانسی ٹھیک ہو جاتی۔ گلے کا درد بھی دور ہو جاتا۔

کالی مرچوں کو چیں اور روغن میں ملا کر سریش لقوہ کے لیپ کیا جاتا۔ جن لوگوں کو ضعف اعصاب اور ہاتھ پاؤں سن ہونے کی شکایت ہوتی، وہ کالی مرچ ضرور استعمال کرتے۔ بیوش آدی کو کالی مرچ کی ناس دی جاتی تو وہ ہوش میں آ جاتا۔ درملی کے لیے کالی مرچ کو چیں کر سرے میں ملا کر لیپ کیا جاتا تھا۔ اس سے درم تحلیل ہو جاتا۔

پہلے زمانے میں کسی کو سانسپ ڈس لینا تو اسے کالی مرچ چواتے۔ اگر اس کو مرچوں کی تیزی معلوم ہوتی تو سمجھ لیتے کہ زہر نے زیادہ اثر نہیں کیا اور اسے دوا کھلا دیتے۔ مرچوں کی تیزی معلوم نہ ہوتی تو سمجھ لیتے کہ زہر اثر کر رہا ہے۔ تب دوا لگاتے اور مرچیں چبانے کی تاکید کرتے رہتے۔ جیسے ہی مرچ کڑی لگتی، دوا بند کر دیتے۔

مرچ سیاہ کی بخون بنتی ہے جو بوایر کے لیے مفید ہے۔ اس کے دانے بیہنے کے لیے مفید ہیں۔ کالی مرچ کی دوسری دواؤں کے ساتھ گولیاں بنتی ہیں جو کھانسی میں جو سنے کے لیے دی جاتی ہیں۔ بچے کو سوسکا ہوتا اور وہ سوکتی ہی چلا جاتا۔ ایسے میں طیبہ کو سے اٹھ اے لے

کر ان میں سوانح کر کے کالی مرچ بھر دیتے اور انہیں محفوظ جگہ رکھتے۔ ایک ماہ کے بعد انہیں چھلکے سمیت باریک چیں کر مومگ کے برابر گولیاں بناتے اور شربت عتاب کے ساتھ بچے کو ایک گولی کھلاتے اور گاؤں بھی کھلاتے۔ بچہ صحت یاب ہو جاتا۔

آج بھی گھروں میں مرچ سیاہ، غنچہ درخت مدار اور نمک سوچر بم وزن چیں کر چنے کی دال کے برابر گولیاں بنائی جاتی ہیں۔ یہ کھانے کو ہضم کرتی ہیں اور گیس کو ختم کر دیتی ہیں۔ کالی مرچ کا روغن بھی نکلتا ہے۔

کالی مرچ کا انجھاری پڑتا ہے۔ مرچ سیاہ تازہ ہو چکی نہ ہوں مرتبان میں ڈالیں اور سرکہ ملا دیں۔ دو چار ٹونگیں اور ادراک ملائیں۔ آٹھ دس دن میں تیار ہو جائے تو دو چار کالی مرچیں نکال کر کھالیا کریں۔ یہ باغیم ہے معدے کو طاقت دیتا اور گیس نہیں ہونے دیتا۔

کالی مرچوں کو بھوک کر اس کا چھلکا اتار دیں تو سفید مرچ نکل آتی ہے۔ یہ آٹھ کی تکلیفوں میں کام آتی ہے۔ بادام سفوف مصری ناریل کوٹ کر اس میں سفید مرچ ملا کر کھائی جاتی ہے۔ سفید مرچ کو سرخ میں ڈال کر کھل کی جانے تو اچھا سرہ بنتا ہے۔

لوگ

اس عربی میں قنصل اور انگریزی میں کلو (Clove) کہتے ہیں۔ اس کا درخت تین چالیس فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی کلیاں ہی لوگ کہلاتی ہیں۔ اوپر چار دندانے اور اس کے درمیان ابھار ہوتا ہے۔ اس کا سبز تلخ تیز ہے۔ خوشبودار اور خوشگوار لوگ بہت سے کام آتی ہے۔ ان کی سب سے زیادہ پیادوار زنجبار اور جزائر ملوک میں ہوتی ہے۔ لوگ کا تیل نکالا جاتا ہے جو عموماً دانتوں اور موزوں کے درد میں کام آتا ہے۔ یہ وقتی طور پر سن کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ہمارے مسالوں میں لوگ بہت استعمال ہوتی ہے۔ پان میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ زردہ پلاؤ، بریانی، تینچن اور گڑ کے پیٹھے چالوں میں لوگ ڈالتے ہیں۔ منہ کی بدبو کے لیے پان میں ڈال کر یاد دہی ہے چپاتے ہیں۔ حلق کا درد بھی اس سے دور ہوتا ہے۔ لوگ قلب دماغ، معدے اور جگر کو تقویت دیتی اور آتھ کی کمزوری دور کرتی ہے۔ لوگ چیں کر دن میں گرم پانی سے نصف گرام سفوف کھانا چاہیے۔ اس سے سہلی اور تھک بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

آٹھ میں گوبانجی نکل آئے تو بہت تکلیف دیتی ہے۔ لوگ گھس کر پانی کے ساتھ

لگانے سے جلدی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

لوگ گرم خشک ہے۔ جن لوگوں کا مزاج گرم ہو ان کو نقصان دیتی ہے۔ لوبلہ پریش میں گرم پانی میں شہد ڈال کر کیوں پھوڑے اور چنگی بھر لوگ منہ میں ڈال کر شہد والا پانی پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اعصابی کمزوری میں کھانے کے بعد چنگی بھر لوگ کھالی جائے تو کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے معدے میں گرمی ہو وہ لوگ نہ کھائیں ورنہ نقصان ہوگا۔

قبوہ بناتے وقت ایک دو لٹگیں اچلتے پانی میں ڈال دی جائیں تو سردی کے موسم میں نزلہ زکام کا علاج ہے۔ اسی طرح کمر درد جوڑوں کے درد میں قبوہ کے ساتھ چنگی بھر لوگ کھالی جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نمونے کے درد میں چند لٹگیں زیتون کے تیل میں جلا کر ماش کی جائے اور چنگی بھر لوگ کھالی جائے تو جلد افاقہ ہوتا ہے۔ دانت کے درد کے لیے لوگ کا علاج تو سب جانتے ہیں۔ لوگ منہ میں دانت کے نیچے رکھے یا اس کا تیل احتیاط سے دانت پر لگائے آرام آ کر آئے گا۔

پیٹ پھولنے کی شکایت میں بھی لوگ کھانے سے آرام آتا ہے۔ سردی کے موسم میں سر پر مہندی لگانا مصیبت ہے۔ تین چار لٹگیں چیس کر مہندی میں ملا دی جائیں تو ٹھنڈا اثر نہیں ہوتا۔

لوگ کو کرنا پھول بھی کہتے ہیں پہلے کان چھدوا کر اس میں لوگ پہنی جاتی تھی۔ گرم سالے میں لوگ ضرور ڈالی جاتی ہے۔ اس کے بغیر ذائقہ نہیں آتا۔

پاکستانی اور بھارتی کھانے مسالوں کی وجہ سے لذیذ ہوتے ہیں۔ پرانے طیب کتنے اچھے تھے۔ انہوں نے کھانوں میں مسالوں کا رواج ڈالا جس سے کھانا بھسم ہو پیٹ پر بوجھ نہ ہو معدہ مضبوط رہے اور گیس نہ بنے۔ غذا کی افادیت ان مسالوں سے اور بڑھ جاتی ہے۔ وال ہو یا سبزی گوشت ہو یا قیہ مسالوں کے بغیر یہ کھانے بدمزہ لگتے ہیں۔



مسور — ایک غذا، ایک دوا

حکیم صفدر حسین

مسور ان اجناس میں سے ایک ہے جو ازمنہ قدیم ہی سے بطور غذا اگائی اور استعمال کی جا رہی ہیں۔ اس کا اصلی وطن تو معلوم نہیں تاہم یہ سارے یورپ ایشیا اور جنوبی افریقہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مسور کا پودا چرچے سے اٹھارہ انچ تک بلند ہوتا ہے اور اس پر زردی مائل نیلے پھول کھلتے ہیں۔ اس کا شمار ان پودوں میں ہوتا ہے جن کے بیج بطور خوراک استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں اور اس کے پتے پودے کی بلندی بٹیوں کا حجم اور ان کے سرخ، زرد، خاکستری اور گہرے خاکستری رنگ اس کی جملہ اقسام کو ایک دوسرے سے متبر کرتے ہیں۔ سرخ بٹیوں والا مسور زیادہ تر شرق وسط، جزئی فرانس، جنوبی افریقہ اور کئی مشرقی ممالک میں وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ ان ممالک میں اسے اہم غذائی عنصر کی حیثیت حاصل ہے۔ یورپ میں مسور زیادہ تر سوپ بنانے اور مینیشوں کے لئے چارواں وغیرہ تیار کرتے ہیں استعمال ہوتا ہے۔ امریکہ میں غذائی ضرورت کے تحت زیادہ تر مسور بھجورہ دم کے ممالک سے درآمد کیا جاتا ہے۔ پاک و ہند میں زیادہ تر خاکستری پھلنے والا مسور کاشت کیا جاتا ہے۔ قرآن حکیم میں اس کا ذکر یوں آتا ہے کہ نبی اسرائیل صلی اللہ علیہ وسلم نبی اہل بیت غیر متبقی کا قدرتی کرتے ہوئے دوسری اشیاء کے علاوہ مسور کے بھی خواستگار ہوئے تھے۔ انہوں نے حضرت موسیٰ سے کہا تھا: ”ہم ایک ہی طرح کے کھانے پر مہرب نہیں کر سکتے۔ اپنے رب سے دعا کرو کہ ہمارے لئے زمین کی پیداوار ترکاری، گھیرے، لہسن، مسور (عدس) اور پیاز پیدا کرے۔“

(نقرۃ آیت 61)

مسور کی دو قسمیں ہیں: ایک بستانی اور دوسرا جنگلی۔ بستانی مسور کی مزید دو قسمیں ہیں۔ ایک کا دانہ بڑا اور چھوٹا ہوتا ہے۔ خاکستری پھلنے والا یہ ”ملکہ مسور“ کہلاتا ہے۔ اس کا ذائقہ عمدہ اور خوشکوار ہوتا ہے لیکن اس کی دال دیر سے پختی ہے۔ مسور کی دوسری قسم ”مطلق مسور“

اور اس کا بکثرت استعمال دھشت، پریشانی، سرطان، کایوس، داؤدھام اور کھجلی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ خون میں احتراق کے علاوہ ہا کو کم کرتا ہے اور معدے، پیچیدوں اور سر کے لئے بھی نقصان دہ ہے البتہ چغندر کے پتوں یا سر کے کے ہمراہ پکانے سے اکثر مضر صحت اثرات دور ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق مسور میں 25 فیصد کے قریب نانگزوجنی اجزاء یعنی لحمیات پائے جاتے ہیں اور یہ گندم کی نسبت دوگنی مقدار ہے۔ اس میں 55 فیصد نشاستہ اور 3 فیصد تخمیات یعنی چکنائی موجود ہوتی ہے۔

مسور کی دلی ہوئی دال چنگلوں والی دال کے مقابلے میں قابض ہوتی ہے کیونکہ اس میں ریشوں کی مقدار بہت کم رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات اسہال کے مریضوں کو مسور کا شور بہ آش جو کے بجائے پلایا جاتا ہے، لیکن ایسے اسہال جن کے ہمراہ آؤں آ رہی ہوں ان میں یہ شور بہ نہیں پلانا چاہئے۔ مسور کا شمار ان دالوں میں ہوتا ہے جو جسم میں یورک ایسڈ (Uric Acid) کی مقدار بڑھا دیتی ہیں۔ اس کا یہ ضرر پکارتے وقت احتیاط کرنے سے دور ہو سکتا ہے۔ مسور نہیں کر چرے کے داغ دھبوں اور چھک کے داغوں پر ضار کرنے سے جلد صاف ہوتی ہے۔ اس کی تازہ چھلیاں بھری کے طور پر پکا کر کھائی جاتی ہیں۔



کہلاتی ہے۔ اس کا دانہ اول الذکر کے مقابلے میں قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔ بستانی مسور کی دونوں قسموں کا مقشر (چھلکے کے بغیر) دانہ سرخ یا زردی مائل سرخ ہوتا ہے۔ خوردنی ضرورت کے لئے وہ مسور بہتر خیال کیا جاتا ہے جس کی دال جال گل جائے اور جس پانی میں اسے پکایا جائے اس کو سیاہ نہ کرے۔

جنگلی مسور کا دانہ بستانی کے مقابلے میں بہت چھوٹا اور ڈانٹے میں تلخ ہوتا ہے۔ یہ خوردنی استعمال کے لئے موزوں نہیں بلکہ اسے فقط بطور دوا کام میں لایا جاتا ہے۔

مسور کی دال عموماً دل کر اور چھلکا دور کر کے کھائی جاتی ہے تاہم اسے ثابت بھی پکایا جاتا ہے۔

”مسور کا میلان گرم اور خشکی کی طرف ہے۔“ یہ قول ابن اقیس قرشی کا ہے۔ حافظ ابن القیم نے اسے سرد خشک اور دو متضاد قوتوں سے مرکب قرار دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مسور بیک وقت قابض بھی ہے اور مہل بھی۔ دال مہل ہے اور اس کا چھلکا جو بقول ان کے تیسرے درجے میں گرم خشک ہے اس کا تریاق ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ ثابت مسور دالے ہوئے مسور سے بہتر معدے کے لئے ہلکے اور ضرر میں کم ہوتے ہیں۔

مسور دیر ہضم، فغاخ اور غلط سوداوی پیدا کرنے والی غذا ہے۔ اگر اسے طویل عرصہ اجزاء شامل کئے بغیر کھایا جائے تو مرض کا پس لاق ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

جہاں تک مسور کے خواص کا تعلق ہے چونکہ یہ سودا پیدا کرتا ہے لہذا پانچ لیا اور دیگر امراض سوداوی کا سبب بنتا ہے۔ یہ بھارت اور اعصاب کے لئے مضر ہے۔ چونکہ مسور کے کھانے سے گاڑھا سوداوی خون پیدا ہوتا ہے لہذا سوداوی مزاجوں کو اس کے کھانے سے اجتناب کرنا چاہئے۔ اس کا بکثرت کھانا دوسواں جذام اور چھتیا بخار جیسے موذی امراض میں مبتلا کرتا ہے تاہم اگر مسور کی دال چغندر یا لک یا جو کے ہمراہ پکائی جائے تو اس کی مضرت بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ گھی کا زیادہ کھانا بھی اس کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے ساتھ مٹھی اشیاء کا استعمال بگھر میں سدے پیدا کرتا ہے اور اس کی طبعی خشکی، بھارت میں دھندلاہٹ اور پیٹاب میں دقت پیدا کرتی ہے۔

مسور کی بغیر چھلکے کی دال دیر ہضم، فغاخ اور قابض ہے جبکہ ثابت دال ملین شکر ہے اور پیٹ کے سدے دور کرتی ہے۔ لغو فاج اور ریشے میں فائدہ دیتی ہے۔ مسور کے جو شائدے کے غرغره خنق اور کھانسی میں مفید ہیں۔ یہ یعنی پھار کرنے کے باعث توجہ پیدا کرتا ہے

معدے کی گیسوں

معدے کی گیسوں کا مرض آج کے مہذب معاشرے میں عام ہو چکا ہے۔ ہم نے تو ایسے اشخاص بھی دیکھے ہیں جو اس مرض کے ہاتھوں اپنی زندگی سے تنگ آ گئے۔ بعض لوگ اکثر ڈکارتے رہتے ہیں۔ بہت سے اصحاب کی آنتوں میں قراقرز رہتی ہے اور جب تک ہوا پیٹ سے خارج نہیں ہو جاتی انہیں چین نہیں آتا۔ بیشتر لوگوں کا پیٹ ہر وقت گڑگڑاتا رہتا ہے اور وہ کسی محفل میں بیٹھ نہیں سکتے۔

یہ گیسوں کیا ہیں؟ کیسے پیدا ہوتی ہیں؟ کیا ان سے نجات مل سکتی ہے؟

کھانا کھاتے وقت ہوا ہمارے معدے میں داخل ہو جاتی ہے اور پھر وہاں جمع ہوتی رہتی ہے۔ یہ ابتداء اس وقت خاص طور پر زیادہ ہوتا ہے جب بواب معدہ (جو تعداد میں بارہ ہیں) بند ہوں یا کھائی ہوئی غذا ان کے آگے روک بن کر کھڑی ہو جائے۔ معدہ خالی ہونے اور شدید بھوک کی صورت میں سکڑتا ہے تو ہوا کا کچھ حصہ تھلک کے راستے ڈکار بن کر باہر نکل آتا ہے۔ کچھ پھوٹی آنتوں میں داخل ہو جاتا ہے اور عجیب و غریب آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ اگر یہ ہوا قولون یا معاء مستقیم (آنتوں کے نام) میں داخل ہو جائے تو رنج کی شکل میں خارج ہو جاتی ہے تاہم بسا اوقات انہیں ایسا ہوتا۔ ہوا قولون ہی میں رک جاتی ہے اور پھر پیٹ کے مختلف گوشوں میں پکڑ کاٹی رہتی ہے۔ جسم کے بعض اور حصے بھی اس سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں اور جگہ جگہ ٹیسٹیں اٹھنے لگتی ہیں۔ جب تک یہ گوز کی صورت میں خارج نہ ہو جائے آرام نہیں آتا۔

گیسوں صرف کھانا کھاتے وقت ہی معدے میں داخل نہیں ہوتیں ان کے اور بھی کئی اسباب ہیں۔ مثلاً: ایک اہم ترین گیس کاربن آکسائیڈ ہے۔ یہ معدے کے بالائی حصے میں موجود ترشی اور گردے میں پانی جانے والی قلت کے کیماٹی عمل کے نتیجے میں روزانہ تین چار لیٹر پھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح نشہ آور چیزیں کھانے اور پر دہنی مواد متعفن ہو جانے سے بھی گیس پیدا ہوتی ہے۔ جب یہ گیس خارج ہوتی ہے تو اس کی کمرہ بو آس پاس

مسور کا پیسٹ

فرزاندہ خاتون

مسور..... ایک مفید اور غذائیت سے بھرپور اناج ہے اس کا سپرڈ بنا کر ذیل روٹی کے سلائس پر لگا دینے یا چنے کے کباب کی جگہ برگر میں استعمال کیجئے۔ آپ کے دستروان پر بلاشبہ یہ ایک مفید لذیذ اور سنی وراثتی ہوگی۔ مطلوبہ اشیاء درج ذیل ہیں:

ثابت مسور 250 گرام
پانی 400 ملی لیٹر
نمک 25 گرام
پیاز ایک گٹھلی باریک کٹی ہوئی
کری پاؤڈر 4-3 چمچے
نماز پیٹ چٹنی 3 کھانے کے چمچے
لیوں کا رس ایک چائے کا چمچ
نمک مرچ اور گرم سالسا حسب ذائقہ
مسور کو دھو کر پانی نضار دیجئے۔ 400 ملی لیٹر (تقریباً آدھ سر) پانی ڈال کر جوش دیجئے پھر دہشی آج پر 30 منٹ پکنے دیجئے۔ جب گل جائے تو ایک کانٹے سے چیں کر اس کا پیسٹ بنا لیجئے۔

نمک میں پیاز کو اتنا گرم کیجئے کہ نرم ہو جائے سرخ نہ ہو۔ اس میں کری پاؤڈر ڈال کر ایک یا دو منٹ تک بھوئے، پھر اس میں مسور کا پیسٹ نماز کا پیسٹ لیوں کا رس نمک مرچ گرم سالسا ڈال کر اچھی طرح ملا دیجئے۔ خنڈا ہونے پر چھری سے ذیل روٹی کے سلائس یا بن وغیرہ پر لگا کر پیش کیجئے۔ یہ چھ سے آٹھ آدمیوں کے لیے کافی ہوگا۔



1- ڈکار لینے کی عادت بالکل چھوڑ دیجیے۔

2- قبض نہ ہونے دیجیے نہ قبض کے بعد اسہال ہونے چاہئیں۔

3- جن چیزوں سے ریاح میں اضافہ ہوتا ہے انہیں نہ کھائیے۔ بعض لوگوں کو نشاستے والی غذا میں نقصان پہنچاتی ہیں۔ بعض پروٹین اور روغنات کی زیادتی سے اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔

4- سستی، کالی اور ایک جگہ بیٹھنے سے بھی ریاح پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے اس لیے مریض کو چلنا پھرنا اور ریاست وغیرہ کرتے رہنا چاہیے۔ خصوصاً وہ ریاست جس سے پیٹ کے عضلات تقویت پاتے ہیں۔

پھل اور تازہ ہزیایاں کثرت سے کھانی چاہئیں۔ ان سے قبض کم ہوتی ہے۔ اسی طرح

لہسن، مولیٰ پیاز اور ریح پیدا کرنے والی دوسری چیزوں سے پرہیز کیجیے۔



بیٹھے ہوئے سب لوگ محسوس کرتے ہیں۔ یہ لگیں اس قدر بدبو داریوں ہوتی ہیں کہ یہ بات یہ ہے کہ اس کا بڑا حصہ خون میں رچ بس جاتا ہے جب خون جگر میں پہنچتا ہے تو وہاں اس میں بدبو پیدا کرنے والا مواد شامل ہو جاتا ہے۔ جگر سے یہ لگیں خون کے ساتھ ساتھ پیچھڑوں میں پہنچتی ہیں جہاں سے یہ سانس کے عمل میں دوسری ہوا کے ساتھ خارج ہو جاتی ہیں۔

نظام ہضم میں لگیوں کا یہ عمل اور پھر پیٹ یا پیچھڑوں کے راستے ان کا اخراج اس طرح وقوع پذیر ہوتا ہے کہ عام حالت میں انسان کو احساس تک نہیں ہونے پاتا۔ دل کی دھڑکن بھی معمول کے مطابق جاری رہتی ہے لیکن جب توازن بگڑ جاتا ہے جس میں ہوا بڑھ جاتی ہے اور باہر نکلنے نہیں پاتی، تو وہ شکایات پیدا ہو جاتی ہیں جن کا ذکر ہم نے ابتدا میں کیا ہے بے شک آنتوں یا پیٹ میں گاہے گاہے پیدا ہونے والی آواز کو مرض قرار نہیں دیا جاسکتا، لیکن جب یہ آوازیں بکثرت اور ہر وقت آنے لگیں تو آگے چل کر بقیہ پریشان کن مرض کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

اوپر عرض کیا جا چکا ہے کہ ہوا معدے میں کھانا کھاتے وقت داخل ہوتی ہے۔ آدمی جس قدر تیزی سے کھانا کھائے گا معدے میں داخل ہونے والی ہوا کی مقدار اتنی ہی بڑھ جائے گی اس لیے سردی ہے کہ کھانا آہستہ آہستہ اور غبرغبر کر کھایا جائے۔ اس ہوا کا کچھ حصہ تو خارج ہو جاتا ہے لیکن جو اندر رہ جاتا ہے دوسری اور معدے میں سخت تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مخصوصاً اس وقت جب پیٹ خالی ہو اور معدہ انقباض کی حالت میں ہو۔ اس کیفیت سے دو چار ہونے کے بعد مریض ڈکار لے کر ہوا خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے حالانکہ اس طرح لگیں خارج تو نہیں ہوتی البتہ مزید ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے۔ معدے میں ہوا بھری ہوئی ہو تو اس پر ٹھونکنے سے فحول کی سی آواز آتی ہے۔ ریاح یا لگیوں کی کثرت کے کچھ اور اسباب بھی ہیں۔ مثلاً: قبض اور قولون میں براز کا مستقل طور پر جمع رہنا (اس طرح کیسیں نہ تو حرکت کر سکتی ہیں اور نہ خارج ہو پاتی ہیں) جگر اور یواب معدہ کا ٹھیک طرح کام نہ کرنا۔

بعض لوگ ریاح کے اخراج اور درد پر قابو پانے کے لیے سوڈا یا نی کاربونیٹ یا اسی نوعیت کی دوسری اشیاء استعمال کرتے ہیں۔ بے شک اس سے قدرے سکون مل جاتا ہے لیکن اسباب کا ازالہ کیے بغیر لگیوں سے نجات ممکن نہیں۔ اس مقصد کے لیے کسی اچھے معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیے تاہم مریض کچھ باتوں پر عمل پیرا ہو کر خود بھی اس مرض کو بڑی حد تک کم کر سکتا ہے:

چر پوٹن، انگریزی میں بیٹروسیٹ یا نائٹ شیڈ کہتے ہیں۔ لاطینی میں سولانم گرم (Solanum Nugrom) کہتے ہیں۔ اسے کچھ پرانی کتابوں میں ڈکا مارا کے نام سے متعارف کیا گیا ہے۔ اس کا مطلب میٹھا اور کڑوا ہے۔ اس کے پھل کا مزہ پہلے میٹھا لگتا ہے پھر کسلا پین آ جاتا ہے۔ اس پودے کی کئی قسمیں ہیں۔ برتانی، جنگلی، پہاڑی، ان میں زرد مادہ پودے ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس کے پتے اور پھل کام آتے ہیں۔

مکھنک ہو یا تازہ دونوں صورتوں میں انسانی جسم کے اندرونی اعضاء کے درم کو گھلانے میں لا جواب ہے۔ جگر معدہ، قلی اور آنتوں سے لے کر خواتین کے اندرونی درم تک سب کے لیے مفید ہے۔ اسے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جب جگر بڑھ جائے تو اس کے پتوں کی بھیجا پکا کر اس میں مک کے بجائے معمولی سا ٹوٹا چرس کر چھڑک کر کھانے سے آرام آ جاتا ہے۔ جب معدہ پھول جائے، بھوک نہ لگے اور بائیں طرف پسلیوں کے نیچے خیر اور درم محسوس ہو تو تازہ مکھنک کا ایک چھنکا پانی لگا لے اور چھان کر اس میں مکھ پشیل ایک ماش چیں لیجئے، اسے پینے سے چند روز میں فائدہ ہوتا ہے۔ سرسام میں اس کے پتوں کے پانی کا تر پڑا دینے سے آرام ہوتا ہے۔ بچوں کے درم دماغ میں کھوکھلے روشن گل میں ملا کر لگا جاتا ہے۔ یہ آٹھ کے زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس لیے وہ تازہ مکھوک رس نکال کر اس میں کئی دن تک سرم کھل کر کے محفوظ کر لیں۔

جن لوگوں کو ہاگل بھوک نہ لگتی ہو ان کے لئے ایک پرانا آزمودہ ٹوٹکا ہے۔ مکھوکے نرم پتوں کی بھیجا پکا کر کھائیے۔ اس کے کھانے سے فوراً بھوک لگے گی۔ گلے کے درد کے لیے پہلے اس کے پانی سے غرارے کرائے جاتے تھے جس سے حلق کا درم اور گلے کا درد ختم ہو جاتا تھا۔

مکھوکے سبز پتے کوٹ کر اس کا رس نکالے۔ پھر اس پانی کو سٹیل کے برتن میں آگ پر رکھئے۔ جوش آنے پر اتار چھان کر ہلائیے۔ جگر معدے آنتوں اور رحم کا درم چند روز میں دور ہو جائے گا۔ اس کی بھیجا بنا کر چند روز کھانے سے اندرونی نوسانی تکلیف اور درم دور ہوتا ہے۔ زبان اور حلق میں درم ہو جائے تو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ مکھوکے پانی میں تھوڑا سا امتاس کا گودا حل کر کے نم گرم کر کے غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ معدہ پھولا ہوا لگے اور بھوک باطل ختم ہو گئی ہو تو تازہ مکھوک چل کر پیاس گرام پانی لگا لے اور چھان کر اس میں دو گرام فلفل دراز چیں کر ملائیے اور چند روز پی لیجئے۔ معدے کا درم دور ہو جائے گا۔

مکو

منزل اساء حسن

پڑوین خالہ کی بیٹی چلہ نہا کر آئیں تو ان کے بچے کو دیکھنے کے لیے ہم سب گئے۔ بچہ بہت چارہ تھا مگر ماں کی طبیعت خراب لگتی تھی۔ پیٹ بہت بڑا تھا۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے بری طرح پھول کر نیچے لٹک گیا ہو۔ ہاتھ پاؤں پر بھی سوجن تھی۔ خالہ سامنے بیٹھی ہرے ہرے پتے اور نرم شاخیں ہاتھ سے توڑ رہی تھیں۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا: ”یہ مکھوک ہے۔ ان پتوں کی بھیجا پکا کر کھلاؤ گی اور انہی پتوں اور نمبینوں کو بال کر اس سے پیٹ پر نم گرم پانی ڈالوں گی۔ پھر اس کا درم کم ہو جائے گا۔ مکھوکا ساگ بہترین چیز ہے۔ اس کو کھانے سے اندرونی درم ٹھیک ہو جاتا ہے۔“ اور واقعی دو ہفتہ میں ان کی بیٹی ٹھیک ہو گئی۔

☆.....☆

مکھوک ایک قسم کا ساگ ہے اور عام طور پر مل جاتا ہے۔ باغوں میں نہر کے آس پاس اس کے پودے نظر آتے ہیں۔ اس کا پودا گہرا سبز اور بہت سی شاخوں والا اور ایک فٹ سے تین فٹ تک لمبا پھیلا ہوتا ہے۔ اس کی ڈنڈیاں کالی اور گہری سبز ہوتی ہیں۔ ان دنوں اس کا پودا جو بن پر ہے۔ نگوئے کٹاؤ دار سے سفید نغصے نغصے پھول اور کالی مریض کے برابر پھل چھوٹوں میں لگتے ہیں۔ کچے پھل سبز اور کڑوے اور کچے پھل سرخ بیٹھے اور مزیدار ہوتے ہیں۔ خود رو پودا ہونے کی وجہ سے ہر موسم میں مل جاتا ہے۔ پاکستان، بھارت، ترکستان، ایران، یورپ اور شمالی امریکہ میں پیدا ہوتا ہے۔

برصغیر کے لوگ مکھوک سے بخوبی واقف ہیں۔ اہم طبی خواص کی حامل ہونے کی بنا پر یہ صدیوں سے کامیابی کے ساتھ استعمال کی جا رہی ہے۔ اس کے بہت سے نام ہیں۔ عربی میں اسے غب انشلاب یعنی کومڑی کا انگو کہتے ہیں۔ مقامی طور پر کاج اور کالی بھینوں، بخاب میں چیکل اور بچل میں کاک پی بھاتی ہے۔ فارسی میں اسے روہا تر بک یا انگو شفال، مارواڑی میں

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

گردوں کی خرابی ہو چکر کام نہ کرے تو بدن پھولنے لگتا ہے۔ ہاتھ پاؤں پر بھی ورم آ جاتا ہے۔ ایسے میں تازہ گوشت اور تازہ کاس کا کٹ کر ساتھ گرم پانی میں بھلی آجی پر گرم کر لیجئے۔ یہ پانی پیٹ جانے کا اور سبز رنگ کی بھلی اوپر آ جائے گی۔ اسے اتار کر کپڑے سے پھچان لیجئے۔ اس میں شربت برادری ملا کر پی جائیے۔ چند روز کے استعمال سے فائدہ ہو گا۔ قش رہتا ہو تو اس میں طبیب سے مشورہ کر کے شربت دینار ملا لیجئے۔

مندہ اور زبان کے چھالے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ کو اس میں بھی مغایت ہوتی ہے۔ اس کے نرم نرم پتے دھو کر چبانے سے اور لعاب گرانے سے آرام آ جاتا ہے۔ اس کے پختہ پھل بہت مفید ہیں۔ ان کے کھانے سے معدے کی حرارت دور ہوتی ہے۔

پیٹ پھول جانے تو کو کے پتے اور تازہ پھل جیسے کر لیپ کرنے اور خالی پتے پانی میں پکا کر نیم گرم پانی پیٹ پر ڈالنے سے آرام آتا ہے۔

کو ورم دور کرنے میں بہترین چیز ہے۔ جوڑوں کے امراض میں اس کے پتے پیئیں کر آگ پر گرم کر کے تومر جوڑ پر لیپ کر دیا جائے تو چند روز میں آرام آ جاتا ہے۔ اسی طرح یہ جلد کے امراض میں بھی مفید ہے۔ آگ سے جلا ہوا ذخم یا آبلہ ہو تو اس کے پتے پیئیں کر روغن گل میں ملا کر لگانے سے آرام آتا ہے۔ زخموں اور پھوڑوں کو کو کے جوشانہ سے دھویا جائے تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ جوشانہ پینے سے بدن میں گند شمد چپک نکل آتی ہے۔ اس کے پھل جیسے کر گرم گرم لیپ کرنے سے پھوڑوں کو آرام آتا ہے۔

روزانہ تقریباً چار گرام کو کے پھل کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے نیز پیشاب صاف ہوتا ہے اور مثانے کے ذخم سچ ہوتے ہیں۔ گرے کا ورم یا ذخم اور پھوڑے ٹھیک ہونے لگتے ہیں۔ کو کا صحری ملا کر پینے سے سوزاک کی بدبو دار پچھ کر اخراج ختم ہو جاتا ہے۔

خواتین کے لیے کو انتہائی مفید ہے۔ پہلے زمانے میں دایاں کو کے مرکبات سے علاج کرتی تھیں۔ ورم سوزش ذخم یا نچھ پن اندرونی تکلیف کے لیے یہ بے انتہا فائدہ مند رہتا تھا۔ اسے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ جس سے ساری آفتابیں اور غلاظت دور ہو جاتی تھی۔ اندرونی ورم دور ہو کر جسم مضبوط ہو جاتا تھا۔ کو کے نرم پتوں اور جڑوں کا رس چھان کر ہم وزن اصلی گھی میں ملا کر بھلی آجی پر پکایا جاتا تھا۔ جب پانی خشک ہو جاتا تو اس گھی کو اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کا پانی اور ہم وزن ملکوں کا تیل ملا کر بھلی آجی پر پکا کر لیجئے۔ یہ تیل جوڑوں کے درد اور مویج اور آڑاؤ والی جگہ

پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کو کا شربت اندرونی بیرونی ورم تحلیل کرتا ہے صفرا کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔ یرقان استقاء کے لیے مفید ہے۔ ورم جگر، عظم جگر، سوزاک کے لیے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بدن کے سرخ داغ مٹ جاتے ہیں۔ صبح شام چالیس گرام طبیب سے مشورہ کر کے کسی عرق کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

کو کا عرق انتہائی فائدہ مند اور صفی خون سے گرم اس میں شاترہ ملا لیا جائے۔ اس کا نمک بھی بنتا ہے۔ سارا پودا جلا کر اس کی راہک پانی میں تین دن بھگو لے رکھئے کہ بعد اس پانی کو آگ پر پکا کر نمک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ہاشم نمک بھوک لگاتا اور امراض جگر و مثانہ میں کام آتا ہے۔

کو کا ساگ کڑوا ہوتا ہے گرم اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ کچھ خواتین کو کے پتے ابلانے کے بعد پانی چھینک دیتی ہیں اور پھر اسے پکاتی ہیں۔ اس طرح کو کی کڑواہٹ دور مگر فوائد کم ہو جاتے ہیں۔ جن خواتین کو اندرونی تکلیف ہوں انہیں چاہیے کہ کو کا ساگ پختے میں دو تین بار کھائیں اس سے آرام آ جائے گا۔ یہ ساگ آپ اس طرح پکائیے: کو کے نرم نرم پتے ہاتھ سے توڑ کر دھو اور کاٹ لیجئے۔ پھر معمولی سا گھی ڈال کر اس میں بھلی آجی پر پکائیے۔ کالی مرچ پس ہوئی اور نوشادر پھر بجلی ڈال کر کھائیے۔

کو کی بھجیا اس طرح بنائیے: نرم شامیں اور پتے توڑ کر دھوئے پھر سفید زیرہ ثابت سرخ مرچ، نمک، لہسن کا کڑا لے۔ پتے ڈال کر بھلی آجی پر پکائیے۔ بھون کر اتار لیجئے۔ اصلی گھی میں یہ بھجیا لذیذ بنتی ہے۔

کو کے پکڑے بڑے مزے کے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے درمیانہ توڑ دھو کر رکھئے۔ مین میں نمک مرچ زیرہ چکنی بھرنو تھوڑا ملا کر پھینٹ لیجئے۔ معمولی سے مین میں پتے ڈال کر تل لیجئے۔ کو کے چھوٹے پتے کاٹ لیجئے اور ہری مرچ، انار دانہ غایت دھنیا ثابت زیرہ سفید نمک سرخ مرچ کے ساتھ تھوڑے سے مین میں ملا کر پکڑوں کی طرح تل لیجئے۔ اسے بڑے چھوٹے سب شوق سے کھائیں گے۔

کو کے نرم پتوں کا سینڈوچ بنائیے: نرم نرم پتے توڑ کر معمولی سے تیل میں ڈال دیجئے۔ پانچ چھ کالی مرچ کے دانے جیسے کر اور ایک چھوٹائی سی سفید زیرہ اور حسب نشتا نمک ملا کر بھون لیجئے۔ تو اس پر پکا سا گھن لگا کر یہ پتے رکھ کر سینڈوچ بنا کر کھائیے۔

زچگی کے بعد پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اس میں آپ کسی نہ کسی طرح مٹکا استعمال کیجئے۔
 مٹکا ساگ کھائے اس کا عرق پیجئے آرام آئے گا۔
 مٹکا پکا ہوا پھل پیچش کے لئے بے حد مفید ہے۔ جب کبھی یہ پھل نظر آئے بچوں کو بھی کھلائیے اور خود بھی کھائیے اس سے فائدہ ہوگا۔
 خنازیر کی گھٹیاں انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ دس پارہ گرام تازہ مٹکا کا رس لے کر اس میں ریشے کا سفوف پانچ چھ گرام ملائیے اور ہلکا گرم کر کے گھٹلیوں پر روزانہ لپ کیجئے۔ اس کے استعمال سے گھٹیاں دور ہو جاتی ہیں۔
 کان کے درد میں بھی بزرگ خواتین مٹکا کر تیل میں جلا کر ڈالاکرتی تھیں۔ اس سے آرام آ جاتا تھا۔ آج کل مٹکا صاف ستھرا عرق دوا خانوں سے مل جاتا ہے۔



One Urdu Forum . Com

مولی

حکیم طارق محمود چغتائی

مولی ایک عام سبزی ہے جو اکثر سلاط کے طور پر مستعمل ہے۔ شاید یہ واحد سبزی ہے جسے کچا زیادہ اور پکا کر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں لوگ جو چیز کھاتے ہیں اس کے فوائد و نقصانات سے عام طور پر آگاہ نہیں ہوتے۔ اس لئے وہ اس سے احسن طریق سے نفع حاصل نہیں کر سکتے۔ اس مضمون میں مولی کے طبی فوائد پیش کئے جا رہے ہیں۔

دماغی امراض

بعض اوقات زیادہ سردی اور تری کی وجہ سے دماغ کے پردے متورم ہو جاتے ہیں اس کیفیت کو سرسام کہتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر تخم مولی باریک چیں کر اور اس میں انڈے کی زردی ملا کر سر پر نیم گرم لپ کریں تو سرسام کی جملہ کیفیات کا آکسیری علاج ہے۔

لقوہ

تخم مولی چیں کر متاثرہ حصے پر لپ کر کے اوپر گرم گرم کور کریں لقوہ کے لئے مفید تر ہے۔ یہ قدیم اطباء کا نسخہ ہے اور آج بھی موثر ہے۔

مولی کا اچار

مولی کا اچار ہانسنے کے لئے لا جواب ہے حتیٰ کہ جن لوگوں کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے یا ان کے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی ہے اور کبھی ڈکاریں آتا یا بدیشی سے سر پر خراب چڑھنا ان کا عام مسئلہ ہو جاتا ہے۔ ان تمام علامات کے لئے مولی کا اچار کھانا بہت فائدہ مند ہے۔

نسخہ ہاضم

اجوائن دسیٰ نوشاد نمک سیاہ ہرڑ ہموزن کوٹ چیں کر مولی کے پانی میں بھگو دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو سفوف تیار کریں اور کھانے کے بعد استعمال کریں۔ امراض معدے کا

ڈال کر پیچے تو اور ار بول کی وجہ سے پتھری کے ذرات نکل جاتے ہیں۔ اگر مندرجہ ذیل نسخہ بنایا جائے تو یہ نسخہ پتھری کے لئے بارہا آزمودہ اور مفید ہے۔

نسخہ پتھری

سبک سرمائی 100 گرام، سبک بہار 100 گرام، دو دنوں ادویات کوٹ نہیں کر ایک کڑائی میں ڈالیں اور پر سے 2 کلو مولی پانی ڈال کر دھبی آٹھ پر پکائیں جب تمام پانی مل جائے اور صرف ادویات رہ جائیں تو اتار کر اس میں شورہ قلمی جو کھاد، ریوند چینی ہریک، سو گرام ملا کر اکٹھا کریں اور 2 ماشہ خوراک پانی، کسمی یا شربت بزدلی کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ اس کے بارے میں جواب ہے۔

مولی کے اندر سورج کر کے اس کے اندر شلیم کے بیج ڈال کر آگ کی بھوٹھل میں دبا دیں جب اوپر کا حصہ جل جائے تو نکال کر وہی بیج الگ کر لیں اور خشک کر کے صبح و شام پانی سے 6 گرام پھانک لیں۔ پتھری کے لیے مفید ہے۔ مسلسل استعمال کریں جب تک پتھری نہ نکلے۔

پیشاب کا بند ہو جانا

بعض اوقات مثلاً اور اس کے اطراف میں درم کی وجہ سے یا گردے میں پتھری یا سنگ کی وجہ سے پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مذکورہ نسخہ پتھری استعمال کرنا یا پھر صرف مولی کا پانی بار بار پلایں۔

بواسیر

بواسیر میں مولی سے بڑھ کر شاید کوئی دوا مفید نہ ہو کیونکہ اس کے اندر اس مرض کے خاتمے کے لیے لازماً اثرات ہیں۔ اس نسخے کے بارے میں اعتراض کرنا ہی کافی ہے کہ عرصہ دراز سے آزمودہ ہے۔

مغز مخم 50 گرام، مغز مخم پکان 50 گرام، ناگ کسیر 50 گرام، کافور 10 گرام، منقہ 200 گرام، منقہ انڈیا 200 گرام، پست ریٹھا 100 گرام تمام ادویہ کوٹ نہیں کر مولی کے پانی 2 کلو میں بالکل بجلی آٹھ پر پکائیں۔ جب تمام پانی خشک ہو جائے تو اسار لین لیکن توجہ سے کہ دو آبی جلنے سے پائے اور تھوڑی سی بھی تیز آگ نہ ہو۔ پھر اس کی گولیاں بنا کر 3 گولی دن میں تین دفعہ پانی کے ہمراہ مریض کو کھلائیں۔



الاجواب نسخہ ہے۔

م جگر

جگر کے امراض کے لئے مولی کو مسلم قرار دیا گیا ہے۔ جب جگر سخت پتھری طرح ہو جائے یا جگر میں خوراک کا تغذیہ نقص کا فکڑا ہو جائے تو ایسی تمام صورتوں میں مولی کا پانی، مولی کا سالن اور سلاک کے طور پر اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

یرقان

ایک صاحب اپنے بیٹے کو لے کر آئے اسے سخت یرقان تھا۔ فرمانے لگے حکیم صاحب میں تو غریب آدمی ہوں۔ بہت علاج کئے میں ساٹھ گلوکونی، پوٹلین گلوکوپا، کچا ہوں لیکن افادہ نادر مریض کو ہدایت کی گئی کہ مولی کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر کم از کم دن میں چار بار ضرور استعمال کریں۔ مریض تیسرے دن بہت خوش آیا اور کہا کہ یرقان کی تمام کیفیات میں مجھے ساٹھ فیصد فائدہ ہو گیا ہے۔

مریض کو مستقل فائدہ تک استعمال کرتے رہنے کی ہدایت کی گئی۔ اب مکمل صحت مند ہے۔

شربت یرقان

مولی کا پانی 3 کلو قلمی شورہ ریوند چینی اور اندر جو شیریں دس دس تولہ لیں۔ تمام ادویہ کو کوٹ نہیں کر مولی کے پانی میں ملا کر بائیں جانب پانی ڈیڑھ کلو باقی پیچے تو اتار کر چھان لیں اور پھر اس کے اندر دو گلوچینی ڈال کر شربت تیار کریں۔ پانچ تولہ شربت دن میں چار بار پانی میں گھولی کر پیئیں۔ یہ حد مفید اور آزمودہ ہے۔ میں نے اپنے پاس آنے والے بیمار مریضوں پر آزمایا اور نتائج مفید پائے۔

تلی کا دم

تلی کے دم میں مولی کو کوٹ کر اور نمک کی جگہ نوٹاد نہیں کر اس کو نوٹاد لگا کر کھانے سے تلی کے دم میں افادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مذکورہ شربت یرقان بھی تلی کے امراض کے لئے مفید ہے۔

پتھری

پتھری چاہے گردے کی ہو یا مثانے کی، ہر دو کیفیات میں مولی اور مولی سے بنی ہوئی دہانت اور مرکبات بہت زیادہ مفید اور موثر ہیں۔ پتھری کا مریض اگر مولی کے پانی میں شورہ

مولی عموماً تمام سال نظر آتی ہے مگر سردیوں کی موبایاں حلاوت لیے ہوئے ڈانڈتہ دار ہوتی ہیں۔ یہ چنگلی اور بستانی دو قسم کی اور گرم تر ہوتی ہے۔ اس کو زیادہ استعمال کرنے سے معدے اور گلے کو نقصان ہوتا ہے۔ اس کا مصلع نمک، شہد، زیرہ، مادہ یا سر کے میں بھگایا ہوا ہے۔ اس میں دواؤں اے لی اور سی مناسب مقدار میں ہیں۔ چکی مولی قبض کشا ہے۔ اس کا ریشہ آنتوں میں جا کر فسلے کو آگے دھکیلتا ہے۔ اجابت صاف ہوتی ہے۔ مولی میں پھلیاں لگتی ہیں جن کو موگرے کہتے ہیں۔ موگرے بھی دو طرح کے ہوتے ہیں ایک بالکل چھوٹے اور دوسرے بڑے۔ ان کو آلو کے ساتھ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ بھی بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔

بجرا اور معدے کی بیماریوں میں مولی بہت مفید ہے۔ گردے اور مثانے میں پتھری ہو تو اس کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مولی کھانے سے بدبو دار ذکائیں آتی ہیں۔ نمک، کالی مرچ اور سفید زیرہ جیسے کر اس کے ساتھ کھانے سے ذکائیں کم آتی ہے۔ مولی کھانے کے ساتھ یا درمیان کھاتی ہیں۔ یہ دوسری چیزوں کو جلد ہضم کرتی ہے مگر خود ہر ہضم ہونے کے بعد پانچ دانے مٹر کے کھالے جائیں جب بھی اس کی ذکائیں آتی۔

پیٹ کم کرنے اور گیس کے لیے

مولی کے سبز نرم پتے تو ذرک کر لیجئے۔ کھانے کے درمیان ایک مولی اور اس کے پتے کھائیے۔ اس کے کھانے سے پیٹ کم ہوگا۔ کچیں نہیں بنے گی۔ اس سلاہ میں آپ کا ہر بھی شامل کر سکتے ہیں۔

کیل مہاسے کے لیے ٹوڈا

آج کل کیل مہاسے ٹھکانا تو جوان لڑکے اور لڑکیوں میں ایک عام بیماری ہے۔ اس کے لیے آپ مولی کے بیج اور صندل سفید اصلی لیجئے۔ یہ دونوں چیزیں ہم وزن لے کر باریک چیں کر محفوظ کر لیجئے۔ تھوڑے سے دودھ میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لیپ لگائیے۔ رات کو لگا کر سو جائیے صبح منہ دھو لیجئے۔ باقاعدگی سے لیپ لگانے سے فائدہ ہوگا۔

خونی اور بادی بویا سر کے لیے

ایک درمیانی مولی کو سبز نرم پتوں کے ساتھ چار کلوے کر کے شیشے کی ایک پلیٹ میں رات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیجئے۔ صبح اس پر چینی چھڑک کر کھا لیجئے۔ مستقل تین چار ہفتوں تک کھائیے۔ بویا سر کو آرام آنے گا۔

مولی

منزاسا حسن

لی پڑوں کی بیٹی گاؤں سے آئی تو ہم سب اس کی صورت دیکھ کر حیران رہ گئے۔ چلی سرسوں کے پھول کی طرح لگ رہی تھی۔ آنکھیں دیکھ کر ڈر لگتا تھا۔ اتنی گہری زرد آنکھیں کبھی نہیں دیکھی تھیں۔ اسے برقان ہو گیا تھا۔ لی پڑوں نے بیٹی کو گلے سے لگا کر تسلی دی اور کہا بالکل فکر نہ کرو آٹھ دن میں برقان دور ہو جائے گا۔ وہ بازار گئیں۔ ڈھیر ساری تازہ ہرے پتوں والی دیسی موبایاں خرید کر لائیں۔ پتے تو ذرک اچھی طرح دھوئے۔ پھر انہیں چکر کر پانی نکالا۔ پتوں کا پانی شیل کے برتن میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکایا۔ جوش آنے پر اس کو چھان کر لال شکر ملائی اور ایک بڑا گلاس پانی کا ٹھنڈا کر کے پینی کو پلا دیا۔ مولی کی بھیجا بنائی اور دونوں وقت اسے کھلائی۔ اور ان کی بیٹی تھوڑے ہی دنوں میں صحت یاب ہو گئی۔

مولی بہت فائدہ مند کھاری غذا ہے۔ آج کل ہماری غذا میں نشاستہ دار اجزاء گھٹتی چلی وغیرہ زیادہ ہوتے ہیں۔ صحت مشقت کے کام کاج کے لیے نہیں جاتے۔ غذا ہضم نہیں ہوتی۔ قبض گیس اور دوسری معدے کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مولی دیکھنے میں معمولی جیزی ہے مگر ان عوارض میں اس کی تاثیر بے مثال ہے۔ یہ ہماری آنتوں اور خون کی تیزابیت دور کر کے ہاضمے کی نالیوں کو ہلکا پھلکا کر دیتی ہے۔ مثلاً گردہ اور پیشاب کی نالی پر خاص اثر کرتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پیپ کے ذرات پیشاب کے راستے خارج کرتی ہے۔ پختانی اردو میں اسے مولی بچلہ میں مواہا سندھی میں مورہ، عربی میں فیل، انگریزی میں Radish، بلوچی میں شکیل، فارسی میں ترب کہا جاتا ہے۔ یہ پشو میں موٹی اور سنسکرت میں مولک کے نام سے مشہور ہے۔ مولی کا جو حصہ زمین کے اندر ہو وہ سفید اور باہر والا ہوتا ہے۔ موبایاں باشت بھر کی پتلے پتی نازک بھی ہوتی ہیں اور بہت مولی دو کلو وزن سے لے کر بیس کلو تک بھی نظر آتی ہیں۔ بچل میں بیس کلو وزنی مولی بعض مقامات پر دیکھی جاتی ہے۔

One Urdu Forum . Com

اوپنچا سننے کی شکایت میں

تازہ مولیٰ کا پانی نکال کر ہلکی آغج پر رکھئے۔ دو چٹائی رس ہو تو اس میں آدھا کپ تلوں یا ریتوں کا تیل ملا کر ہلکی آغج پر پکائیے۔ جب پانی جلی کر تیل رہ جائے تو تیل کے کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھ لیجئے۔ ابتدائی مہرہ پن میں مفید ہے۔ رات کو چند قطرے کان میں باقاعدگی سے ڈالئے۔ کچھ لوگ روغن گل یا میٹھا تیل یا بادام کا تیل یا کڑوا تیل ملا کر بھی بناتے ہیں۔ کان میں شوکی آواز آتی ہو تو یہ تیل بہت مفید ہے۔

سنجھنے کے لیے

مولیٰ کا پانی روز صبح سر پر ماش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مولیٰ کا نمک یا کھار

پیٹ کی بیماریوں کے لیے مولیٰ کا نمک اکسیر ہے۔ بازار میں جو نمک ملتا ہے وہ نقل ہوتا ہے۔ آپ خود بڑی پکی مولیاں مع چوں کے دھو کر رکھیے اور سائے میں سکھائیے۔ ان کے ٹکڑے کر لیجئے تاکہ جلدی سوکھ جائیں۔ مہینہ بھر بعد ان کو جلا کر رکھ کر لیجئے۔ یعنی راکھ ہو اس سے آٹھ گنا پانی ڈال کر مٹی کے کوطے میں رکھئے۔ دس تین بار اس راکھ کو کھڑکی کے پیچے سے ہلائیے۔ تین دن اسی طرح کیجئے۔ چوتھے دن صبح بغیر ہلائے آٹھ گنا سے اس پانی کو دوسرے برتن میں منتقل کر لیجئے۔ نیچے بھی ہوئی راکھ کو پیچیدہ دیتے اور پانی کڑھائی میں ڈال کر پکائیے۔ برتن قلعی دار ہو یا سٹیل کا۔ کناروں پر سفید نمک جوتا جائے گا۔ وہ چھری سے کھرچ کر پانی میں ڈالنے جائیے۔ جب سب راکھ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر چھری سے کھرچ کر سفید نمک یا مولیٰ کا کھار اتار کر شیشی میں مضبوط کارک لگا کر رکھیے۔ برسات میں بے احتیاطی سے یہ پانی بنی جاتا ہے۔ یہ نمک بے شمار امراض کی موثر دوا ہے۔ دماغ میں کیڑے پڑ جائیں تو اس نمک کی نوسار لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کا درد یا اچھار

ایک ماش نمک مولیٰ نیم گرم پانی سے کھایا جائے تو آرام آتا ہے۔ بڑھئی جھوک نہ لگنا ایسی علامات میں جگر نیم گرم پانی کے ساتھ کھانے سے دو تین دن میں آرام آ جاتا ہے۔ برقان میں مولیٰ کا نمک ایک ماش گائے کی چھاپھ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جگر درد ہونے سے چہرے کی رنگت مٹی کی طرح ہو جاتی ہے۔ پیٹاب گوشت کے دھون

موٹاپے کے لیے

ایک مولیٰ کے قلعے کاٹ کر اس کے ہبز چوں پر ہلکا سا شہد لگا کر صبح ناشتہ کیجئے۔ اس سے گیس نہیں بنے گی۔ موٹا دور ہوگا۔

تلی کم کرنے کے لیے

ایک درمیانی مولیٰ لے کر لمبائی کے رخ چار پھاٹکیں کر کے رات کو آسان کے نیچے رکھ دیتے اور چھ ماش نوٹار چیں کر پھاٹکوں پر چھڑک دیتے۔ صبح اٹھ کر مولیٰ کے قلوب سے نکالا ہو پانی پی کر قلعہ کھا لیجئے۔ چودہ پندرہ دن کے استعمال سے تلی کم ہو جائے گی۔

مولیٰ کا اجار

تلی کم کرنے کے لیے مولیٰ کا اجار بڑا فائدہ مند ہے۔ دو تین مولیاں لے کر اس کے قلعے کاٹ کر سر کے میں ڈالئے۔ سر کہ جو کا خریدیے۔ یا پھلوں کا۔ تین دن کے بعد مولیٰ کے قلعے نکال کر دن میں تین بار کھائیے۔ بہت فائدہ ہوگا۔

پیشاب کی جلن کے لیے

مولیٰ کے تازہ پتے جمع کر کے اس کا پانی نکال لیجئے۔ ایک ماش قلمی شورہ ملا کر یہ پانی پی لیجئے۔ پیشاب کی جلن دور ہوگی۔ گردے مٹانے کی پتھری کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہ آ رہا ہو تو وہ بھی کھل کر آئے گا۔ پتھری اگر چھوٹی ہو تو دھل جاتی ہے۔

جسم پر سیاہ و سفید دھبوں کے لیے

بسم پر سیاہ دھبے پڑ جائیں تو بہت بُرے لگتے ہیں۔ ایسے میں طیب مولیٰ کے بیج استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بیج نہیں کر دی میں ملا کر لیپ کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے دھبے مدھم پڑ جاتے ہیں۔

سفید دھبوں کے لیے مولیٰ کے بیج جو کے سر کے میں چیں کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے مگر یہ لمبی مدت تک لگانے پڑتے ہیں۔

مولیٰ بچھو کا تریاق ہے

مولیاں چیں کر پانی نکال کر بوسل میں محفوظ کر لیجئے۔ سالہا سال کے لیے تریاق تیار ہے۔ بچھو کاٹے پرودی کی پتھری سے تین چار بار لگائیے۔ ٹھنڈ پڑ جائے گی۔

چوتھے دن پانی اہال کر ڈالئے۔ اتنا پانی ہو کہ تھلے کے اوپر آ جائیں۔ دو تین دن میں مولی کا اچار تیار ہو جائے گا۔
مولی کا اچار سر کے میں بھی پڑتا ہے۔ انگوڑی سر کے میں مولیوں کے ٹکڑے ڈال دیجئے۔ نمک اور کالی مرچ میں کر ملائیے۔ مولیاں گلنے پر اچار استعمال کیجئے۔ یہ باضمہ بہتر کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔



کی طرح سرخی مائل آتا ہے۔ ایسی حالت میں نمک مولی کھانا فائدہ سے منہ ہے۔ درم لحال یعنی تلی کی سوجن میں بھی یہ نمک فائدہ دیتا ہے۔ پتھری اور مٹھے کی ریگ۔ میں مولی کا نمک دن میں دو بار عرق سونف سے کھائیں۔ چار تھلے میں فائدہ ہوگا۔
نمک مولی چھرتی 'نمک خربوزہ' چھرتی 'شربت بزوری کے ساتھ کھانے سے مٹانے کی ریگ خارج ہو جاتی ہے۔

مولی کی بھاجی

مزیدار بھاجی تیار کرنے کے لیے ایک گلو مولی پتوں سمیت اور پالک کے چار پتے سفید زیرہ ایک چمچی ثابت سرخ مرچ دس عدد نمک حسب منشا 'لہسن' چھلا ہوا دس گریاں اور کچھونا سا کڑا ہلدی چوتھائی چمچی لیجئے۔
ترکیب:

مولی چھیل کر ٹکڑے کاٹ لیجئے۔ ہرے پتے کاٹئے۔ ہو سکے تو پانچ چھ پالک کے پتے بھی کاٹ لیجئے۔ ایک چمچ گھی گرم کر لیجئے۔ اس میں لہسن کاٹ کر ڈالئے۔ ہلکا بھورا ہونے لگے تو سرخ مرچ زیرہ ہلدی 'نمک' اور کڑا مال دیجئے۔ دو چار بار چھپ ہلا کر ہلکی آغ پر پکائیے۔ گلنے پر اتار لیجئے۔ اسی طرح مولی اور پالک کا سامن بنتا ہے۔

مولی کے پراٹھے

مولی کے پراٹھے بڑے لذیذ ہوتے ہیں۔ حسب ضرورت مولیاں کدو کش کر کے اس میں نمک مرچ اور سفید زیرہ ملا کر پراٹھے بنائے جاتے ہیں۔ کچھ خواتین اس میں پیا ہوا انار دانہ بھی ملا دیتی ہیں۔

مولی کا اچار

ایک گلو بڑی مولی کے گول تھلے رائی کوئی ہوئی دو تھلے نمک حسب ذائقہ 'مرچ' آدھی چمچی 'لہسن' پیا ہوا ایک چمچ اور اورک کے باریک ٹکڑے ایک چمچ پانی حسب ضرورت۔
مولی چھیل کر تھلے کر کے پانی میں ایک جوش دیجئے اور چار پانی پر کپڑا ڈال کر اس پر تھلے سوکھ رکھ دیجئے۔ دو گھنٹہ بعد کسی ٹہی کے برتن میں تھلے رکھ کر نمک مرچ رائی 'لہسن' اورک ملا کر دھوپ میں تین دن رکھنے اور روزانہ ہلا دیا کیجئے۔

اور خوشخاش آدمی آدمی چچی لے کر پانی یا دودھ میں باریک پیس لیں۔ اس میں ایک بڑی الائچی کے دانے ملا کر مزید پیس لیں۔ حسب ذائقہ چینی ملا کر سردابی کی طرح گلاس میں ڈال کر ناشتے سے پہلے پی لیں۔ اس کے آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کریں۔ دلیہ تو س وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ اٹھا، جھلی گوشت ایسی چیزوں سے پرہیز کریں۔ بچوں کے تازہ جوس لیں، سبزیاں کھائیں۔ موگ کی دال مختلف طریقوں سے پکا کر کھائیں۔ تین چار پختے میں بچوں کو تسکین مل جائے گی۔ دماغ اور اعصاب کو طاقت ملنے کے ساتھ ساتھ ان کا فصد دور ہو جائے گا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ ان کے جذبات کنٹرول میں رہیں گے۔ بڑھائی میں دل لگے گا۔

میری دوست نے ایسا ہی کیا۔ ایک ہفتے کے بعد مجھے بے موگ تھوڑے سے بڑھا کر ایک چٹنا تک تک کر دیے۔ اس سردابی سے بہت فائدہ ہوا۔ بچے دوبارہ تعلیم کی طرف راغب ہو گئے۔ مار پیٹ چھوڑ دی۔ پرہیز کی وجہ سے خون کی صحت بھی کم ہو گئی۔ دانے ختم ہو گئے۔

☆ ☆ ☆

موگ کی دال صدیوں سے استعمال کی جا رہی ہے۔ بیمار اور کمزور لوگوں کے لیے قوت بخش غذا ہے۔ موگ کو عربی میں ماش، فارسی میں جوشا، بنگالی میں موگ، گجراتی میں گک لیا، سندھی میں گک، سنسکرت میں مک اور انگریزی میں گرین گرام کہتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پیکا ہوتا ہے۔ موگ کی دلی ہوئی دال عام طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ تین گھنٹے میں ختم ہو جاتی ہے۔ آپ حیران ہوں گے ایک پاؤ دال میں دو روٹیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے اور گوشت سے زیادہ توانائی بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اسی کی افادیت کے پیش نظر عمارہ "پینے پر موگ دانا" گفتگو میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک صاحب نے لکھا تھا موگ کی دال تین روز کھاؤں تو طبیعت بے اختیار صاب کتاب کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ یہ ہے بھی حقیقت۔ موگ کھانے سے دماغ تیز ہوتا ہے۔

پہلے زمانے میں سرسام کا علاج بھی موگ سے کیا جاتا تھا۔ موگ کے آنے کی روٹی پکا کر ایک طرف کبھی رکھ کر اس پر روشن گل چڑھ کر باندھتے تھے۔ اس سے بہت فائدہ ہوتا تھا۔ بعض دفعہ جسم پر خوسما بازو پر دھبے پڑ جاتے، انہیں بھائیں کہتے تھے۔ موگ کا ایشن بنا کر ملنے سے دھبے دور ہو جاتے تھے۔

موگ کی پٹھوں والی دال ملین ہے اور دلی ہوئی دال قابض ہوتی ہے۔ اسہال یا پیش میں موگ کی دال کی چھوڑی آج بھی کھاتے ہیں جو لوگ بہت بیمار ہوں، غذا بخم نہ ہو

موگ

مسز اسامہ حسن

گزشتہ دنوں میری ایک دوست جو بیوہ تھیں ملے آئیں۔ اپنے دو جوان بیٹوں کی طرف سے فکر مند تھیں۔ بچوں کو تعلیم کے لیے ہو سکل بھیج دیا تھا۔ بچوں پر بیٹے گھر آئے تو ان کا مزاج ہی بدلا ہوا تھا۔ زمیندار لوگ تھے۔ ان کے ذریعے پر ہر وقت منج لگا رہتا تھا۔ بیترے نوکر چاکر موجود تھے جو سب کی خدمت کرتے۔ بیٹوں نے نوکروں کی پٹائی شروع کر دی۔ ایک کاسر پھاڑ دیا، دوسرے کی ٹانگ لٹاچی سے توڑ دی۔ کہیں لوگ بے چارے کچھ نہ بول سکے۔ پشت پائنت سے غلائی کرتے رہے تھے۔ بیٹے اب ان کی جوان بچیوں کی طرف متوجہ ہوئے۔ ان کے رنگ ڈھنگ دیکھ کر ایک بوڑھا نوکر نہ رہ سکا۔ مالک سے دے انھوں میں بات کی۔ انہوں نے بہانے سے بیٹوں کو اپنے پاس بلایا۔ اب وہ چاہتی تھیں کہ اس طرح ان کو صرف تعلیم کی طرف متوجہ کر لیں۔

ان کے بیٹوں کا مزاج بے حد گرم تھا۔ اس کے باوجود گوشت کے رہا تھے۔ سرخ، چھلی، کڑا ہی گوشت کے علاوہ کچھ نہ کھاتے۔ ماشاء اللہ صحت اچھی تھی۔ میں ان کے بیٹوں سے ملی۔ دیکھا جیسے پر دانے نکل رہے ہیں۔ پنڈلیوں پر بھی سر کے برابر گوز بنے ہوئے تھے۔ ان کا منہ نہیں بنتا تھا۔ سرخ آگ کی طرح پنڈلیاں سوخی ہوئی تھیں۔ ڈاکٹر کی دوا سے فقی طور پر آرام ہو جاتا۔ پھر دانے نکل آتے۔ میں نے ان سے کہا: "دانون کے لیے قسم کھائیے ہو یہی چھٹک ڈاکٹر سے دوا لو اور کھانے میں تھوڑا پرہیز کر لو۔ ٹھیک ہو جاؤ گے۔ موگ کی دال کا سوپ روزانہ پیو۔ ہفتے میں تین بار موگ کی دال اور پاک کھاؤ، سبزیاں اور سلاک استعمال زیادہ کرو۔ معدے کی گرمی اور تیزابیت دور ہو جائے گی۔"

میں نے اپنی دوست سے مزید کہا: "تابت موگ لے کر ان کو بھار پر بھنوا کر رکھ لیں۔ آدھ چٹنا تک بجنے ہوئے موگ، بادام پھلے ہوئے گیارہ عدد اور تربوز کے سچ، خیشے کے سچ

اتار دیے اور پیس لہجے۔ لیکن پیاز پھیل کر پیس لہجے اور نمک ملا کر شین لیس سٹیل کی دیگی یا شیشے کے بڑے مرجان میں بھر دیجئے۔ اور اس کا منہ بند کر رکھ دیجئے۔ برتن بڑا ہونا چاہیے ورنہ خیر بن کر باہر نکل آتا ہے۔ سردی میں تین چار دن اور گرمی میں ایک دو روز میں دال پھول جاتی ہے۔

دھنیا تو بے پر ہلکا سا بیجوں کر کوٹ لیجئے۔ سیاہ مرچ موٹی کوئی ہوئی سرخ مرچ اور سفید زیرہ شامل کر کے تھوڑا سا کوٹ لیجئے۔ تاکہ سیاہ مرچ کے دو ٹکڑے ہو جائیں۔ یہ سب چیزیں دال میں ملا کر پوری کے پیڑے کے برابر بڑیاں بنائیے اور دھوپ میں کھال لیجئے۔ پانچ چھ دن میں سوکھ جاتی ہیں۔ اب انہیں سنبھال کر رکھئے۔ آپ حسب ذائقہ ملا سکتی ہیں۔

موگ کی سادہ بڑیاں

موگ کی دال چمکوں والی	ایک کلو
زیرہ سفید	تین چمچے
مرچ	دو چمچے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا	ایک چمچ

ترکیب:

رات کو دال بھگو کر صبح چھلکا اتار کر موٹی جیس لیجئے۔ اس میں سب چیزیں ملا کر کسی بڑی پرات میں چھوٹی چھوٹی بڑیاں بنائیے۔ دھوپ میں رکھئے دو دن بعد چھری سے پلٹ کر کھائیے۔ چار پانچ روز میں خوب اچھی طرح سوکھنے پر ڈبے میں بند کر رکھئے۔ جب پکانی ہوں تو تھوڑی سی نکال کر کھگی گرم کر کے بڑیاں ڈالئے اور بخوری ہونے سے پہلے نکال لیجئے۔ بڑیاں بخوری ہو جائیں تو کھتی نہیں۔

موگ کی تلی دال

موگ کی دال	250 گرام
نمک کالا نمک	حسب ذائقہ
میٹھا سوڈا	چائے کا ایک چمچ

دال میں سوڈا ملا کر پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اچھی طرح دھو کر کسی چھللی میں رکھئے تاکہ

انہیں موگ کی دال کا پانی پلایا جاتا ہے۔ موگ کی دال بھگو دیں اور چھلکا اتار کر ایک چھنا تک دال میں تین پائے پانی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر بجلی آج پر دو گھنٹے پکائیں اور چھان کر تھوڑا پانی پکائیں تو کھوری دور ہوتی ہے۔

دال موگ بوڑھے لوگوں میں قبض پیدا کرتی ہے۔ اگر ان کا مزاج بلغمی ہو تو تکلیف ہوتی ہے۔ انہیں چاہیے گرم مسالا ڈال کر دال پکائیں جلدی بہیم ہوگی۔ جوان اور گرم مزاج لوگوں کے لیے یہ قبض کشا ہے۔ جو خواتین بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، بعض دفعہ بچے کا سرگ جاتے سے درم اور دودھ کے تھڑا کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسے میں بزرگ عورتیں موگ اور سانھی کے چاول ہم وزن دین اور گائے کے دودھ میں ملا کر سینے پر لپ کراتی تھیں۔ دو بار لگانے سے درم دور ہو جاتا۔ درد ختم ہو کر دودھ کا تھڑا زائل ہو جاتا۔

میٹھا دی بخار میں موگ کی دال کا پانی مفید ہے۔ معدے کی گرمی بڑھ جائے اور تیزابیت تنگ کرے تو چند روز موگ کی دال اور پالک کھانے سے آرام آتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بار بار نزلہ زکام ہو جاتا ہے اور اس کے تعدد بڑھ جاتے ہیں۔ وہ موگ کی دال اور پالک چند روز کھائیں تو یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

دال موگ کی بڑیاں کئی طریقوں سے بنی جاتی ہیں۔ خیر کی ہوئی بڑیاں معدے کی خراش گیس اور تیزابیت کو دور کرتی ہیں۔ گرمی کو احتمال پر لاتی اور بھوک بڑھاتی ہیں۔

موگ کی خیر والی بڑیاں

ثابت موگ	1 کلو
پیاز	1 کلو
لہسن	1 کلو
نمک	200 گرام
دھنیا ثابت	250 گرام
سرخ مرچ	100 گرام
سیاہ مرچ	100 گرام
سفید زیرہ	200 گرام

ترکیب:

ثابت موگ رات کو نیم گرم پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح دھو کر ہاتھوں سے مل کر چھلکا

نصف چمچی سرخ مرچ
ایک چمچی انار دانہ
نمک ہر ادھیا ہری مرچ گھی حسب ضرورت

ترکیب:

رات کو دال بھلو کر صبح پیس لیجئے۔ زیرہ دھنیا تو سے پر بھون کر مونٹا کوٹ لیجئے۔
سب چیزیں دال میں ملائیے۔ دال کو ہاتھوں سے خوب پھیلت لیجئے۔ پھر انہیں گھی میں پکڑے
کی طرح تیلے۔ پٹنی کے ساتھ گرم گرم کھائیے۔

مونگ کی سادہ کھجوری

ایک پیالی جھلک والی دال
ایک پیالی چاول ٹونا
ایک عدد (کاٹ لیں) پیاز
سو گرام کھجی
حسب مشا نمک
چھوٹا ٹکڑا ادرک
نصف چمچی ہسی کالی مرچ

دال چاول چن دھو کر دھجی میں پانی ڈال کر پکائیے۔ پانی چاولوں سے تین انگلی اونچا
ہو۔ حسب مشا نمک ڈال لیجئے۔ جب کھجوری خوب پک جائے تو اسے چمچے سے خوب گھوٹ کر
اتار لیجئے۔ کھجی میں پیاز سرخ کیجئے۔ اسی میں کٹا ہوا ادرک ال لیجئے۔ بگھار کر کے کالی مرچ
چھڑک دیجئے۔ مونگ کی کھجوری کے ساتھ لہسن کی پٹنی انار دانے کی پٹنی آم کی پٹنی اجاڑ دی
رکئے۔

مسالے والی لذیذ کھجوری

مونگ کی چھلے والی دال
چاول
پیاز
کھجی
آدھ پاؤ
ایک پاؤ
ایک بڑی مرچ
ایک چمچی

سارا پانی چڑ جائے۔ پانی چڑ جائے تو کھجی کڑائی میں خوب گرم کر کے تھوڑی تھوڑی دال تیلے۔
آجے آہستہ کر دیجئے۔ چھانے سے نکالے۔ کھجی چڑ جائے تو دال انبار پر پھیلا دیجئے تاکہ پکنائی
نہ رہے۔ پھر اس میں نمک اور کالا نمک پسا ہوا ملا دیجئے۔ اسے آپ چائے کے ساتھ پیش کر سکتی
ہیں۔

مونگو چیوں کا سالن

مونگ کی دھلی دال
زیرہ سفید
گرم مسالا پسا ہوا
دھنیا ہبز
ہری مرچ
مرچ سرخ
پیاز
دہی
گھی نمک مرچ دھنیا پیاز
ایک پیالی
ایک چمچی
نصف چمچی
تھوڑا سا کاٹ لیجئے
ایک عدد کاٹ لیجئے
نصف چمچی
دو عدد درمیانی
دو چمچے
حسب ضرورت

ترکیب:

ایک پیاز کاٹ کر ایک بڑے چمچے گھی میں سرخ کر لیجئے۔ اس میں نمک مرچ دھنیا
لہسن پیاز ڈال کر خوب بھونے۔ دہی ملائیے۔ مسالا خوب بھون کر تین چار پیالی پانی ڈال کر پکنے
رکھ دیجئے۔ مونگ کی دھلی ہوئی دال باریک پیس کر اس میں تھوڑا سا نمک مرچ سفید زیرہ گرم
مسالا ملا کر ہاتھ سے خوب پھیلتے۔ کھجی گرم کر کے اس کے پکڑے تل کر سالن میں ڈالنے۔ تھوڑی
دیر بعد ہاتھ لیجئے۔ تھوڑا سا ہرا دھنیا اور چٹکی گرم مسالا اوپر سے ڈال دیجئے۔

منگٹوڑے

دھلی مونگ
ثابت دھنیا
سفید زیرہ
ہسی یا دھنیا
250 گرم
ایک چمچی
ایک چمچی
ایک چوتھائی چمچی

پانی ڈال لئے کر چاول پک جائیں۔ بکلی آج پر دم دے کر اتار لیجئے۔ دہنی، چٹنی کے ساتھ کھائیے۔

موٹنگ کی وال پالک

موٹنگ کی وال چٹکھوں والی	250 گرام
پالک	ایک بڑی گلدی
ہری مرچ	تین عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پیاز	ایک عدد (کاٹ لیں)
ثابت لہسن	ایک عدد (کاٹ لیں)
نمک مرچ ہلدی	حسب ضرورت
گھی	ایک چمچ

ترکیب:

وال دھو کر نمک، مرچ، لہسن، پیاز ڈال کر پانی میں پکنے کے لیے رکھ دیجئے۔ وال میں جوش آ جائے اور ادھ گلی ہو تو پالک کاٹ دھو کر ملا دیجئے۔ خوب اچھی طرح پکائیے۔ پالک گل بنائے تو اسے پیچے سے گھوٹ کر ہری مرچ اور ادرک کاٹ کر ڈالئے۔ پیاز کا بکھار لگائیے۔ پسا ہوا گرم مسالا نصف پیچ ڈال کر اتار لیجئے۔ گرم مسالا ڈالتے کے لیے ڈالا جاتا ہے۔ جو لوگ موٹنگ کی وال پالک بطور دوا کھائیں وہ گرم مسالا نہ ڈالیں۔ بوڑھے لوگ وال کے ساتھ گرم مسالا چھڑک لیں تو جلدی، ہضم ہو جائے گی۔

☆.....☆

ثابت موٹنگ کی وال میں نمک، مرچ، لہسن، پیاز ڈال کر پکا کر بکھار دیتے ہیں۔ سادہ وال میں نمک، مرچ، ہلدی، لہسن، پیاز ڈال کر پکانے کے بعد بکھار دے کر گرم مسالا اور ہر مسالا ادرک کے ساتھ ڈال دیتے ہیں۔ یعنی ہوئی وال میں ثابت گرم مسالا، نمک، مرچ، لہسن ڈال کر بکلی آج پر پکاتے ہیں اوپر سے ہر مسالا ڈال کر بکھار دیتے ہیں۔ ہرے مسالے میں ادرک، ہری مرچ، ہرا دھنیا، پونینڈ شامل ہوتا ہے۔ بھارت میں تھوڑی سی پیٹنگ گھی میں جلا کر خوشبو کے لیے ڈالئے تھے۔ کئی پتہ اور سفید زیرہ ڈال کر گھی میں سرخ کر کے وال کو تلنے کے بعد پانی ڈال کر مسالے ڈالئے تھے۔ اسی طرح وال میں دی یا انچور ڈال کر پکاتے ہیں۔

نمک	حسب ذائقہ
دار چینی	تین چھوٹے ٹکڑے
کالی مرچ	اٹھارہ دانے
زیرہ سفید	ایک چمچی
الا چنی بڑی	دو عدد
لوگ	5 عدد
پسی ادرک	نصف چمچی

ترکیب:

وال چاول علیحدہ پختن کر پانی میں بھگو دیجئے۔ گھی ڈال کر پیاز سرخ کیجئے۔ اس میں نمک، مسالے ادرک ڈال کر بھون لیجئے۔ پھر وال ڈالئے اور اندازے سے پانی ڈال کر جوش دیجئے۔ جوش آنے پر چاول ڈال کر پکائیے۔ پانی خشک ہونے پر تو ادرک کر چاولوں کو دم دیجئے۔ دہنی، چٹنی، اچار کے ساتھ کھائیے۔

بڑیوں کا پلاؤ

موٹنگ کی بڑیاں	دو سو گرام
چاول	250 گرام
گرم مسالا مع زیرہ سفید	ایک پیچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیان
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چمچی
گھی	حسب ضرورت
دھنیا پسا ہوا	ایک چمچی

ترکیب:

گھی گرم کر کے ایک منٹ کے لیے بڑیاں ڈال کر رنگ بد لنے سے پہلے اتار دیے۔ گھی میں پیاز لال کر کے ادرک، لہسن، گرم مسالا اور دھنیا ڈال کر بھونئے۔ اس میں بڑیاں ڈالئے اور ایک بڑی پیلی پانی ڈال کر بکلی آج پر پکائیے۔ بڑیاں گل جائیں تو بھون اور چاول ڈال کر اتار

دہی میں تھوڑا سا پانی ملا کر ایک چمچ چینی ڈالئے۔ پھینٹ کر اس میں بھلے ملا دیجئے۔ ثابت دھنیا اور زیرہ توڑے پر بھون کر چیں لیجئے۔ اس میں نمک اور مرچ ملا کر بھلوں پر چھڑک دیجئے۔ اہلی ایک پیالی پانی میں بھگو کر مل لیجئے اور اس میں دو چمچے چینی ملا کر بھلوں کے ساتھ رکھئے۔ موگ کے دہی بھلے تیار ہیں چینی ڈال کر کھائیے۔



One Urdu Forum . Com

بادشاہوں کے دسترخوان پر موگ کی دال کی فرنی بنتی تھی جسے یا قوتی کہتے تھے۔ اور باد پچی ایک خاص قسم کی کچھڑی بناتے تھے۔ پتہ گول کاٹ کر موگ کی دال کے دانے کی طرح کر لینے اور پھلے ہوئے باداموں کو چاولوں کے مانند تراش کر کچھڑی کی طرح دم کیا جاتا تھا۔ ثابت موگ بھون نہیں کر اس کا طلوہ بنایا جاتا ہے۔ اس میں چاروں مغز بادام اور پتہ ڈال کر کھاتے ہیں۔ موگ کی دال کی برنی اور قلاقند بنتی ہے۔ موگ کی دال کا طلوہ شب برات پر بنایا جاتا ہے۔ موگ کی گڈی بنتی ہے۔ موگ کی دال بھر کے کچوریاں تلی جاتی ہیں۔ موگ کی دال کی سمجھوریاں بنتی ہیں۔ موگ کی دال چیں کر نمک مرچ زیرہ ملا کر رکھتے ہیں۔ تیلے میں پانی بھر کر اس کے اوپر چھلکی رکھتے ہیں یا ملل کا کپڑا باندھ دیتے ہیں۔ پانی کھول جانے تو کپڑے پر چھوٹے چھوٹے پکڑے بنا کر رکھ دیتے ہیں۔ یہ بھاپ میں گل کر سخت ہو جاتی ہیں پھر انہیں مل کر ساں میں ڈال دیتے ہیں۔ موگ کی دال کے دہی بڑے لذیذ بنتے ہیں۔

دہی بھلے

موگ کی دہلی ہوئی دال 250 گرام

نمک، سوڈا کھانے والا حسب ضرورت

سفید زیرہ دو چمچ

مرچ سرخ پیسی ہوئی ایک چمچ

ثابت دھنیا ایک چمچ

اہلی نصف پیالی

چینی تین چمچے

دہی تین پاؤ

کھگی حسب ضرورت

ترکیب:

بہتر ہے چھکوں والی دال بھگو کر پلے پھلے اتار لیں اور ہار یک چیں لیجئے گرم کیجئے۔ دال میں نصف چمچ سوڈا ملا کر چھوٹے چھوٹے بھلے مل لیجئے۔ ایک پیالے میں پانی بھر کر رکھئے اس میں تھوڑا سا نمک ملائیے۔ بھلے مل کر پانی میں ڈالئے۔ دو منٹ بعد انہیں ہاتھ سے نچڑ کر رکھ لیجئے۔

ٹھیک رہے۔ مومگرے پکانے کی چند ترکیبیں لکھ رہی ہوں ذرا پکا کر دیکھئے۔

آلو مومگرے

مومگرے آدھ کلو
آلو تقریباً ڈیڑھ پاؤ
پیاز ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
نمک 'مرچ' ہلدی حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا ایک چمچ
گھی یا تیل حسب ضرورت

پیاز گھی میں سرخ کر لیں۔ اس میں لہسن 'نمک' 'مرچ' ہلدی ڈال کر مسالا بھون لیجئے۔ مومگرے کی ڈنڈیاں صاف کر کے انہیں دھو ڈالئے۔ پھر مسالے میں بھون کر ایک پیالی پانی ڈال کر بکلی آج پر پکائیے۔ پانی خشک ہو جائے تو تکے ہوئے آلو ڈال کر تھوڑے سے پانی میں پکائیے۔ آلو گلتے پر بھون کر اتار لیجئے کچھ خواتین ایک نماز بھی ڈال دیتی ہیں۔ مگر اس طرح ذائقہ دار بنتے ہیں۔ کھن میں گھی پھلکوں پر لگا کر اس کے ساتھ کھائیں تو اچھے لگتے ہیں۔

آلو مومگرے، میتھی، گاجر کی سبزی

آلو آدھ کلو۔ (چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیجئے)
مومگرے آدھ کلو (صاف کر لیجئے)
میتھی ایک گڈی (چنے توڑ کر کاٹ لیجئے)
گاجر آدھ کلو (ٹکڑے کاٹ لیجئے)
ہری مرچ چار عدد (کاٹ لیجئے)
لہسن پیسا ہوا دو چمچے
ہلدی 'نمک' 'مرچ' گھی حسب ذائقہ
پیاز ایک عدد (کاٹ لیجئے)

ترکیب:

گھی میں پیاز کاٹ کر سرخ کیجئے لہسن 'نمک' 'مرچ' ہلدی ڈال کر مسالا بھون کر مومگرے ڈال کر آدھ کپ پانی میں بکلی آج پر پکائیے۔ پانی خشک ہونے پر میتھی۔ گاجر۔ آلو ڈال دو

مومگرے

خدیجہ آفاق

مولی ایک مشہور ترکاری ہے۔ تلی نازک مولیاں سلاڈ میں استعمال کی جاتی ہیں جبکہ آدھ کلو دن سے لے کر مہینے تک کھانے کی مولی پائی جاتی ہے۔ اسے اردو اور پنجابی میں مولی عربی میں فلفل فارسی میں تربہ انگریزی میں ریڈش اور لاطینی میں ریٹائسن کہتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے اور سی کے ساتھ وٹامن بی اور وٹامن ای کی موجودگی سے اس کی افادیت دو چند ہو جاتی ہے۔ نمک کالی مرچ اور زمرے کو پیس کر اس کے ساتھ مولی کھانے سے ذکاریں کم آتی ہیں۔ کہتے ہیں مزر کے پانچ دانے کھالیے جائیں تو ذکاریں کم کی ہو جاتی ہے۔ یہ دوسری غذا کو جلد ہضم کر دیتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اسے نہیں کھانا چاہئے ورنہ دیر تک آپ کو ذکاریں آتی رہیں گی۔

مولی کے پودے میں مومگرے لگتے ہیں جنہیں سنگرے بھی کہا جاتا ہے۔ مومگرے فوائد میں مولی کے ہم پلہ ہیں۔ طبیب اسے بواسیر، یقان اور استسقا میں بکثرت استعمال کراتے ہیں۔ مولی کے نرم و نازک پتے پیٹ کی چربی بکھلانے اور بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتے۔

قدرت نے ہر موسم کی سبزی انسانی جسم کے لیے مفید بنائی ہے۔ پرانے حکیم مومگرے کی خاصیت سے آگاہ تھے۔ سردی میں وہ آلو مومگرے کا سامان پکوا کر سردی کی شدت سے بچاتے۔ سردی سے بدن کے ظاہری حصوں میں خشکی اور خشک کا احساس زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ خشک ختم کرنے کے لیے آلو اور مومگرے صحت بخش غذا ہیں۔ مومگرے میں پانی، گوشت بنانے والے اجزاء، گھی، معدنی نمک، نشاستہ دار اجزاء، فولاد، چھتا اور فاسفورس موجود ہیں۔ غریب آدمی کے لیے یہ غذائیت سے بھرپور لنڈ غذا ہے جسے کھا کر وہ جسم کی ٹوٹ پھوٹ اور سردی کی شدت سے بچ سکتا ہے۔ مومگرے موسم میں اسے ہفتے میں دوبارہ ضرور پکائیے تاکہ آپ سب کی صحت

موگرے بڑیاں

موگرے دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک تو چھوٹے جن کے دونوں سرے توڑ لیے جاتے ہیں۔ ایک لمبے موگرے ہوتے ہیں۔ وہ اسنے ڈالنے دار نہیں بننے۔ ان کو کاٹ لیا جاتا ہے۔ جلدی بن جاتے ہیں۔ موگروں میں اگر موگ کی دال کی بڑیاں ڈال کر پکائی جائیں تو بہت مزے کی بنتی ہیں۔ موگ کی دال کی بڑیاں بھی گرم کر کے ہلکی سی تل لیں۔ سرخ نہ کریں۔ جیسے آلو موگرے پکتے ہیں۔ اسی میں موگروں کے ساتھ ایک کپ بڑیاں بھون کر ڈال دیں اور تھوڑا سا ثابت گرم مسالا ملا دیں۔ گوشت کی طرح پکیں گی۔



کر آدھا کپ پانی ملا کر پکائیے۔ ہری مرچ ملا دیجئے۔ سبزیاں گل جائیں اور کھجی چاروں طرف نمایاں ہو جائے تو اتار لیجئے۔

موگرے گوشت

گوشت	آدھ کو
موگرے	آدھ کو
پیاز	2 عدد
لہسن پوا	2 پیچے
دھنیا پوا	ایک چمچ
مرچ 'ملدی' نمک	حسب ذائقہ
نماز	2 عدد
کھجی	حسب ضرورت

کھجی میں ایک پیاز کاٹ کر سرخ کر لیجئے۔ دوسرا پیاز کاٹ کر پیس لیجئے۔ پیاز 'نمک' مرچ 'ملدی' دھنیا لہسن ڈال کر خوب بھون کر گوشت ڈال دیجئے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیے۔ پانی خشک ہونے پر نماز اور موگرے ڈال کر خوب بھون کر آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیے۔ موگرے گل جائیں تو بھون کر اتار لیجئے۔

مولی موگروں کے پراٹھے

مولیاں 2 عدد (چھیل کر کدو کش کر لیں)
مولیوں کے ہار یک پتے بھی کاٹ لیں۔
ایک کپ موگرے ہار یک کاٹ کر رکھ لیں۔

معمولی سا کھجی ڈال کر اس میں نمک مرچ ایک پیچ لہسن آدھا چمچ سفید زیرہ ملا کر بھون کر موگرے اور مولی کے پتے ڈال دیں۔ اس میں ہی مولیاں ڈال کر ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اب ان کو آٹے کے پیڑوں میں رکھ کر پراٹھے تیل لیں۔ ہلکی آگ پر سرخ کر کے اتاریے۔ گرم گرم تناول فرمائیے۔

سے چنگاریاں نکل رہی ہیں۔ جوتی پہن کر چند قدم چلے تو کھوپڑے چلا ہی نہیں جاتا تھا۔ سارے کام کاج تکلیف ہو جاتا۔ سر میں ہر وقت درد رہتا۔ طبیعت میں چڑچڑاہٹ بڑھ چکا تھا۔ سارا گھر دو تین مہینے ان کے ساتھ عذاب میں رہتا۔ آہستہ آہستہ ان کی تکلیف بڑھتی جا رہی تھی۔ دوا سے وقتی طور پر آرام آتا پھر تکلیف شروع ہو جاتی۔ پاؤں کی جلن اور سر کے درد سے وہ بے حال ہو چکے تھے۔

ہمارے ہاں ایک دن آئے تو دیکھا ان کی اہلیوں میں گہرے چمید پڑے ہیں۔ تلوے اتنے سرخ تھے کہ دور سے دیکھ کر عجیب لگتا تھا۔ انہوں نے آتے ہی پاؤں خنڈے پانی سے دھوئے اور پچھلے کے قریب بیٹھ گئے۔ ہماری دکانی اس وقت مہندی گھول رہی تھی۔ میں نے کہا تھوڑی سی مہندی تلوے پر لگوا لیجئے، خنڈ پڑ جائے گی۔ پہلے تو انہوں نے گھور کر دیکھا پھر خاموش ہو گئے۔ دکانی نے پاؤں کے دونوں تلووں میں مہندی کا گاڑھا کارٹھالپ کر دیا۔ حیران کن بات تھی دس منٹ ہی میں ان کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔ گھنڈ بھر بعد انہوں نے پاؤں دھوئے اور کہنے لگے: ”مہندی لگا کر ایسا عجیب ہو جیسے پورے جسم میں خنڈ اور سکون کی لہر دوڑ گئی ہو۔ اتنا آرام تو مجھے دو کھار کبھی نہیں ملتا۔“ میں نے ان سے کہا: ”آپ اس کے تازے پتے روز تین کر پاؤں کے تلووں میں لگائیے۔ پاؤں کے زخم ٹھیک ہو جائیں گے اور تلووں میں سے جو آگ نکلے گی وہ بھی ختم ہو جائے گی۔ اسی مہندی کا لیپ دونوں کتینیوں پر لگوائیں تو یقیناً آپ کا برسوں پرانا سر درد بھی دور ہو جائے گا۔ جلدی ہو تو مہندی کے تھوڑے سے پتے رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو کر صبح چھان کر لے لیجئے اس سے آپ کے بدن کی گری کو آرام آ جائے گا۔“ انہوں نے ایسا ہی کیا اور دس پندرہ دن میں ان کی شکایات دور ہو گئیں۔

مہندی ایک عام لے والی چیز ہے۔ لوگ اسے شوقیہ اپنے گھروں میں لگاتے ہیں۔ چھ سات فٹ لمبے اسے پودے میں سال بھر میں دو دفعہ پھول آتے ہیں موسم برسات اور سردی کے موسم میں۔ ان کے پتے تمام سال چلے ہیں۔ حرے کی بات یہ کہ ان پر خزاں نہیں آتی۔ سدا بہار پتے انتہائی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ ان کا لاطینی نام *Lawsonia inermis* ہے۔ اردو پنجابی سرائیکی ہندی میں مہندی عربی فارسی میں حنا، ہلوچی میں پنی کے نام سے مشہور پودا ہے۔ مہندی رنگ بنانے کی بلکہ بہت سے امراض میں شفا بخشی دیتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن کے لئے مفید ہے۔ یہ خون کو صاف کرتی ہے۔ اور بہت سے جلدی امراض دور کرتی ہے۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو سر میں مہندی لگانے سے درد ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو

مہندی

مزاج و اسما

”رنگ لاتی ہے حنا پتھر پر گھس جانے کے بعد“ اکثر یہ فقرہ سنتے رہتے تھے۔ لیکن اس کے ایک دو تجربے ایسے ہوئے کہ واقعی مہندی کی افادیت دو چند ہو گئی۔ میری دوست کے ناخن پر چوٹ لگی۔ ناخن سیاہ پڑ گیا۔ ہاتھ کا ناخن تھا۔ دیکھ کر عجیب سا محسوس ہوتا تھا۔ پھر ایسا ہوا کہ ناخن متورم ہو گیا۔ ڈاکٹروں سے پوچھ کر بہت کریمیں لگائیں۔ دم اتر گیا مگر بقول ڈاکٹر ناخن کی پیمپھونڈی مشکل سے جائے گی۔ علاج ہوتا رہا۔ ایک دن میں نے حکیم صاحب مرحوم سے پوچھا۔ طب مشرقی میں ناخن کی پیمپھونڈی کے لیے کیا علاج ہے؟

وہ کہنے لگے۔ تازہ مہندی چیں کر اس میں تھوڑا سا جو کا سرکہ ملا کر ناخن پر روزانہ لگائیے۔ جو کا سرکہ مری دالوں کا براؤن کھڑا گھر میں موجود تھا۔ حکیم صاحب کو دکھا کر یہ نسخہ استعمال کرنا شروع کیا۔ چند ہی ہفتے میں ناخن کا دم اتر گیا۔ اور آہستہ آہستہ ناخن آگے آئے۔ یہ ناخن چمک دار اور خوب صورت تھا۔ اس کے بعد ناخن کبھی خراب نہیں ہوا۔

اسی طرح ایک بچی کے سر میں پھینیاں ہو گئیں۔ وہ ہر وقت سر کو کھچاتی رہتی۔ بال اتروا دیے۔ خارش ختم نہ ہوئی۔ حکیم صاحب کو دکھایا تو انہوں نے روغن حنا کی بوتل نکالی۔ تھوڑا سا تیل بچی کے زخموں پر لگانے کے لیے دیا۔ چند روز میں بچی کے سر کی پھینیاں ختم ہوئیں اور بال دوبارہ گھنے چمک دار نکلے۔ حکیم صاحب نے یہ تیل مہندی کے پھولوں اور پتوں کو پانی میں پکا کر پانی چھان کر تلوں کے تیل میں یہ پانی ملا کر پکایا تھا۔ پانی ختم ہونے پر تیل چھان کر رکھ لیا تھا۔ اور مریضوں کو یہ تیل حسب ضرورت دیا کرتے تھے۔ مجھے ان کی یہ بات یاد تھی۔ مہندی کا تجربہ میں نے عزیز بھائی پر کیا۔

ان کا مسئلہ یہ تھا کہ جیسے ہی گرمی آتی وہ موسم کی حدت سے پریشان ہو جاتے۔ مزاج بے حد گرم تھا۔ گرمی برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ ہاتھ پاؤں سرخ ہو جاتے اور ایسا لگتا گیس میں

ہندوؤں میں بھی مہندی کو خاص مقام حاصل ہے۔ مندروں میں جو خوشبوئیں جلائی جاتی ہیں ان میں مہندی شامل ہے۔ سکرکرت کی قدیم کتابوں میں مہندی کا ذکر ملتا ہے۔ برکت کے لئے وہ دہن کے سر پر سونے کے تاج کے ساتھ مہندی کے تازے پتے سجا کر پہنتا تھے۔ دہن کی ماگ بھرنے کے لئے سیندر اور دوسری اشیاء کے ساتھ مہندی بھی شامل کی جاتی تھی۔ شادی یاہ میں جب تک مہندی سے ہاتھ پاؤں رنگ نہ لیے جاتے شادی کی رسوم بیکار تصور کی جاتی تھیں۔ مقدس کتاب تو ریت میں بھی مہندی کا ذکر ملتا ہے۔

یونان کے قابل تکیم بھی مہندی کی افادیت سے واقف تھے۔ بقراط جالینوس جیسے اطباء نے مہندی کا ذکر کیا ہے۔ شرق اوسط اور اندلس میں اسے اہمیت حاصل تھی۔ مہندی کے بغیر دوشیزاؤں کا سنگھار ادھر اور سمجھا جاتا تھا۔ مہندی کا رنگ اپنی مرضی کے مطابق ہلکا گہرا کیا جاتا۔ ہاتھوں پر ہلکا سا چھونے کا لپک کر کے پھر مہندی سے نقش و نگار ابھارے جاتے۔ بھارت کے بعض علاقوں میں آج بھی مہندی اور چھونے سے خوب صورت ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔ مہندی کا رنگ گہرا کرنے کے لئے اس میں ترشی ملائی جاتی۔ لیوں کا رس اور تیل ملا کر مہندی گھولتے تاکہ رنگ تیز آئے۔ فرید آباد کی مہندی ہندوستان میں اپنے شوخ رنگ کی وجہ سے مشہور ہے اس کا رنگ تیز سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں چائے کی پتی یا کافی ملا کر سر کے بالوں کو رنگتے ہیں۔ آلے، میکا کافی، لیوں کا چھلکا پانی میں خوب پکا کر اس پانی سے مہندی گھولی جائے اور اس میں تھوڑی سی کافی ملا دی جائے تو بالوں میں اچھا شید آتا ہے۔ دیہات میں خواتین اخروٹ کی چھال پکا کر یا ونداسر کوٹ کر مہندی میں ملائی ہیں تاکہ رنگ شوخ آئے اور جلدی مدھم نہ پڑے۔

آج کل مہندی کا لوٹن بھی ملتا ہے جسے آپ تنکے سے لگا سکتی ہیں۔ بازار میں اسی لوٹن سے ڈیزائن والے ننھے ہاتھوں پر لگا دیے جاتے ہیں۔ آج کل اس میں کیمیکل ملا دیے ہیں جس سے بچپوں کے ہاتھوں میں البرسی ہو جاتی ہے۔ کسی کے ہاتھ میں زخم تک پڑ جاتے ہیں۔ شیعہ لگوانے کے بجائے کون مہندی سے بچوں کے ہاتھوں پر مہندی لگائی جائے تو وہ نقصان دہ نہیں۔

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم مہندی پسند فرماتے تھے۔ حضرت انس "بن مالک روایت کرتے ہیں: "مہندی کا خضاب لگاؤ کہ جو بھائی کو برحالی" حسن میں اضافہ کرتی اور عطاقت کو برحالی ہے۔"

جائیں تو مہندی کا ہلکا سلیپ آنکھوں کے چاروں طرف لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ جسم پر گرمی کی وجہ سے دانے نکل آئیں تو مہندی لگانے سے خشک پڑ جاتی ہے۔ گرمی دانے بھی دب جاتے ہیں۔ مہندی مسامات میں جذب ہوتی ہے اس لئے لگانے کے بعد چھشاب میں سرفی یا زردی زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو بڑے خوابی کے مریض ہوں انہیں چاہئے کہ مہندی کے پھول جمع کر کے نکھیا جائیں۔ یہ نیکھ کر کے نیچے رکھ کر سونے اور مہندی کا تیل سر میں لگانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں بزرگ نمازیوں کو عموماً بوائی پھلنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ فشو بار بار کرنے سے پاؤں پھٹ کر سخت تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے میں مہندی کے پتے باریک پتوں کے چاروں طرف دو لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ آج کے دور میں بھی کچھ ایسی جگہیں ہیں جہاں سواری کی بھولت میسر نہیں ہوتی اور پیدل چلنا پڑتا ہے۔ پیدل چلنے سے پاؤں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ ان چھالوں اور زخموں پر مہندی کا لپک کیا جائے تو بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔

سعودی عرب میں مہندی لگانے کا رواج ہے اسی طرح انڈونیشیا اور افریقی قبائل میں بھی شوق سے لگائی جاتی ہے۔ قدیم مصر کی خواتین آرائش و زیبائش کی دلدادہ تھیں۔ وہ اپنے بالوں کو مہندی سے رنگتیں اور ان میں مختلف چیزیں ملا کر بالوں کو شید دے کر خوب صورت بناتیں۔ وہ مہندی کے خوبصورت نقش و نگار ہاتھوں پر بناتیں۔ مصر کی مشاطائیں اس فن میں طاق تھیں۔ وہ جانتی تھیں مہندی کے فوائد کیا ہیں اور اس سے بھرپور فائدہ اٹھاتی تھیں۔ ان کی عبادت گاہوں میں بھی عذ کو بان اور دوسری خوشبوؤں کے ساتھ مہندی کے خشک پتے بھی جلائے جاتے تھے۔ اور ان کو تبرک خیال کیا جاتا تھا۔

اہرام مصر کے تابوتوں سے مہندی کے پتے دستیاب ہوئے ہیں۔ قدیم مقبروں میں جو لاشیں حوطہ کر کے رکھی گئی تھیں اکثر کے کفن مہندی سے رنگے ہوئے تھے اور تابوت کے اندر مہندی کے پتے تھے۔ مصر کے فرعونوں کو مہندی بہت پسند تھی۔ وہ اس کی خوشبو کے سحر سے متاثر تھے۔ شاید یہی وجہ تھی وہ مشاطاؤں کو تاکید کرتے کہ جو دوشیزا ان کے حرم میں داخل ہوں وہ حنا کی خوشبو میں نہی ہوں اور ان کے کپڑے حنا آلود ہوں۔ فرعون مصر خود بھی اپنے ملبوسات مہندی کے رنگ میں بھگو کر پہنا کرتے تھے۔ اہرام اور مقبروں میں مہندی کے پتے اس لئے رکھے جاتے کہ کپڑے کوڑے سے اس کی خوشبو سے بھاگ جائیں اور لاشوں کو نقصان نہ ہو بلکہ ان کی خوشبو سے مقبرے میں بیکے رہیں۔

اس میں تیل ملا کر پکائیے۔ جب سارا پانی جل جائے تو اتار چھان کر رکھیے۔ یہ تیل جوڑوں کے درد عرق النساء اور دام اور خارش کے لئے مفید ہے۔ اس میں اور تیل ملا کر سر میں بھی لگا سکتے ہیں۔

جن کے سر میں جلن رہتی ہو وہ مہندی کے پھولوں کا روغن تیار کر کے لگائیں۔ ہاتھ پاؤں کی دیرینہ جلن کے لئے مہندی از حد مفید ہے۔ جلن دور ہو جاتی ہے، آرموہ ہے۔ پہلے زمانے میں ادنی اور بستی کپڑوں کو کپڑے سے محفوظ رکھنے کے لئے مہندی کے خشک پتے ٹرک میں بچھائے جاتے تھے۔ اس سے کپڑا نہیں لگتا تھا۔ مہندی کے تازہ پتے خشک کر کے چیں کر رکھ لیں۔ اس پاؤڈر کو پھرے کے کپڑے مہنائے، بھینوں اور زخموں پر چھڑک سکتے ہیں۔ اس سے ذم جلد خشک ہوں گے۔

مہندی کے پھولوں کی گلفند ہفتی ہے۔ پھول جمع کر کے گنی چینی ملا کر شیشے کے مرجان میں بھر لیجئے۔ چار پانچ روز دھوپ میں رکھیے۔ سچے سے ہلاتے رہیے گلفند تیار ہے۔ تولہ ڈیڑھ تولہ گلفند صبح کھا کر گیارہ دوام اور تین چھوٹی الائچی کے دانے ایک گلاس پانی میں رگڑ کر سردانی کی طرح پی لیجئے۔ دماغ کی کمزوری اور برسوں پرانا سر درد دور ہو جائے گا۔ جو سردانی نہ بنا سکیں وہ دودھ پی لیں۔ صرف گرمی کے موسم میں کھائیے۔

جو نوجوان کمزور ہوں گرمی کے مارے ہوں وہ روزانہ ڈیڑھ تولہ مہندی کے پھول بکھرے کے قید میں بھون کر ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ کھائیں کمزوری دور ہو جائے گی۔

مہندی کا روغن یوں بھی بنتا ہے۔ ایک گلوگلوں کے تیل میں ایک پاؤ مہندی کے پھول ڈال کر ہفتہ دھوپ میں رکھیے۔ پھر پھول نکال کر دوسرے ڈالے۔ پھر تیسری دفعہ ڈال کر چھان کر رکھ لیجئے۔ اس کی مالش سے سر کے بال مضبوط ہوتے ہیں گرنا بند ہو جاتے ہیں کم خوابی دور ہو جاتی ہے۔



م

میتھی

راحت نسیم سوہدروی

انسان نے کرہ ارض پر جب پہلا قدم رکھا تو اس کی غذا اور دوا کے لئے فطرت نے پھلوں، پھولوں، سبز یوں کی صورت میں نباتات سے اس کے استقبال کا اہتمام کر رکھا تھا۔ یوں تب تک انسان کی غذا اور دوا نباتات ہی رہیں۔ فطرت نے انہیں غذائی و دوائی اجزاء سے مالا مال کر رکھا ہے۔ ان میں ایک میتھی ہے جو آج بھی سائن کی لذت اور ذائقہ کے لئے بطور خوشبو عام استعمال کی جاتی ہے۔ نیز اس کا استعمال غذا اور دوا ہر دو صورت کیا جاتا ہے۔

قدیم تاریخ کے مطالعہ سے اندازہ ہوتا ہے کہ مصر اور روم کے لوگ بھی میتھی کے فوائد سے آگاہ تھے اور بطور غذا و دوا استعمال کرتے تھے۔ برصغیر پاک و ہند میں آج بھی میتھی کا استعمال عام ہے۔ مختلف علاقوں کی میتھی مختلف تاثیر رکھتی ہے مگر قصور کی میتھی زیادہ معروف اور استعمال ہوتی ہے۔ میتھی کا تازہ ساگ استعمال ہوتا ہے اور خشک میتھی بھی پیکٹوں میں دستیاب ہے جسے خواتین سائن کو مزیدار بنانے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ میتھی کے بیج کو جنہیں میتھی دانہ کہا جاتا ہے اپجار اور دیگر مسالوں کے علاوہ بھی کئی مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ میتھی کے تازہ ساگ کو بندر چوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ موسم سرما میں باجرے کی روٹی کے ساتھ بڑی رغبت سے استعمال کیا جاتا ہے اور بعض خواتین کئی کے آٹے میں گوندھ کر کھانسی لگا کر روٹیاں تیار کرتی ہیں جو بہت لذیذ ہوتی ہیں اور دیہات میں رہنے والوں کی مقبول خوراک ہیں۔ نرم میتھی کو آلو قیرہ اور چنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

میتھی خود رو بھی ہے مگر اتنی زیادہ نہیں۔ سرد گرم ہر دو قسم کے ملکوں میں ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں موسم سرما شروع ہوتے ہی اس کی کاشت شروع کر دی جاتی ہے اور اس کے پتے کاٹ کاٹ کر بطور سبزی فروخت کئے جاتے ہیں۔ آخر میں اس میں پھول آ کر پھلیاں بن جاتی ہیں جن میں سرخی مال زرد رنج لکھ آتے ہیں جو خوشبو دہوتے ہیں اور پانی میں بھگونے سے

سائنس آسانی سے آتا ہے اور باغ پلا ہو کر نکل جاتا ہے۔ مٹی کی دانوں کے حیرت انگیز نتائج نزلہ و زکام میں دیکھنے میں آئے ہیں۔ ایسا نزلہ زکام جس میں صبح صبح ناک سے پانی بہے اور کثرت سے چھینکیں آتی ہوں ایسے لوگوں کو تخم مٹی چند روز تک ایک چھوٹا دھاگلا پانی میں جوش دے کر صبح و شام پینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ آج کل اکثر لوگوں کو فضا کی آلودگی کے سبب زکام رہتا ہے صبح کو کثرت سے چھینکیں آتی ہیں اور ناک سے پانی بہتا ہے۔ ذرا دروغبار ہوا ناک سے پانی بہتا اور چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

جدید اصطلاح میں اسے گردوغبار (ڈسٹ) ارجی کہتے ہیں ایسے لوگوں کے لئے جو اس عارضہ میں مبتلا ہیں کے لئے مٹی دانے بڑی مفید چیز ہے۔ مٹی دانے قدرتی طور پر اپنی ارجی ہیں اس کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ مٹی کے تاج (مٹی دانے) ایک چھوٹے چائے والا برابر لے کر دھاگلا پانی میں جوش دے کر چھان کر شکر یا شہد ملا کر صبح ٹھہرا منہ یا رات سونے سے قبل پندرہ بیس روز تک مسلسل استعمال کریں۔ مطلب کے تجربہ شاہد ہیں کہ اس تدبیر سے بہت سے لوگوں کو فائدہ پہنچا ہے یہ تدبیر حکیم محمد سعید شہید کے معمولات مطلب میں سے بھی ہے۔ مٹی کا جوشاندہ خلق کی سوزش درم اور دھن میں بھی مفید ہے۔

موسم سرما میں مٹی کا استعمال بڑھ جاتا ہے اس کی بھیجا بھی بنا کر لوگ کھاتے ہیں اور بچوں کو لٹو لٹوں اور طوطوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض افراد گز میں بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ یوں موسم سرما کے کواش خصوصاً اعصابی کمزوری میں فائدہ ہوتا ہے۔ قبض بھی جاتی رہتی ہے اور نظام ہضم کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ بواسیر امراض اور بواسیر میں مفید ہے۔ خواتین میں ایام رک جانے میں فائدہ مند ہے۔ بواسیر بادی ہو خونی ہر دوسورت میں مفید ہے۔ خواتین لوگوں میں سے گر جاتے ہیں۔ مٹی کا استعمال ڈیپریٹس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ موسم سرما کی شدت سے محفوظ رہنے کی عمدہ غذائی تدبیر ہے۔ چونکہ موسم سرما میں اعصابی کمزوری جوڑوں کا درد درم کے مریضوں کو بہت تکلیف ہوتی ہے اور مرض دم میں شدت آ جاتی ہے ایسے لوگوں کے لئے یہ قدرت کا خاص عطیہ ہے۔ مٹی کے بے قبض کشا درم کو تحلیل کرنے اور چٹاب آور ہونے کے ساتھ ساتھ خواتین کے ماہانہ ایام لانے میں مفید ہیں۔ مٹی کے بچوں کو بیرونی طور پر بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سر کے بالوں کو دھویا جائے تو سر کے بالوں کی خشکی کو فائدہ ہوتا ہے اور غار شاہ بھی جاتی رہتی ہے جس سے بال مضبوط ہوتے ہیں اور گرنے سے بچ جاتے ہیں۔ قوت مردی میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

لعاب بن جاتا ہے۔ تازہ مٹی کی خوشبو اتنی تیز نہیں ہوتی لیکن خشک ہونے پر خوشبو تیز ہو جاتی ہے۔ غذائیت کے ساتھ ساتھ یہ جراثیم سے بھرپور ہوتی ہے۔ مٹی اور اس کے بچوں کا مزاج گرم و خشک ہے مٹی کا یہ کیا تجربہ کرنے سے درج ذیل اجزاء پائے گئے ہیں:

ناتاتی 40 فیصد معدنی نمک تین فیصد نشاستہ دار اجزاء پندرہ فیصد زہریلے دار تین فیصد اور فلوئڈ آٹھ فیصد پائیا جاتا ہے۔ مٹی میں پائے جانے والا فلوئڈ وغیرہ نقصان پہنچانے کے جڑو بدن بننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں کیشیم چالس فیصد اور فاسفورس 0.11 فیصد ہوتا ہے اس کے بچوں میں پر پختی اجزاء (گھی) گوشت کے برابر ہوتے ہیں جبکہ دروغبار اجزاء میں مٹی میں جراثیم الف ب ج لسی قن اور اہمیں من ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا اجزاء سے مٹی کے غذائی اجزاء کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ یہ ہمارے جسم کی کس قدر ضروریات پوری کر سکتے ہیں۔ مٹی کے بارے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مٹی سے شفا حاصل کرو۔

مصری لوگ مٹی کے بچوں کو بخار کے لئے مفید قرار دیتے ہیں اور مٹی کے بچوں کو پانی میں بھگو کر لعاب بنا لیتے ہیں اور اسے بخار دکنے پیت کے امراض نیز شوگر میں مفید سمجھتے ہیں۔ مٹی کے بچوں میں سے خاص مقدار میں لعاب حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ لعاب آنتوں کو نرم کرتا ہے جس سے اجابت آسانی سے ہو جاتی ہے اور پیٹ و آنتوں کا درم دور ہو جاتا ہے۔ مٹی میں اپنے اجزاء اور فوٹام کے اعتبار سے پھل کے تیل (کالڈیور آئل) بھی خصوصیات ہیں اس لئے خون کی کمی میں مفید ہے اس خوالے سے یہ بات پیش نظر رہے کہ پھل کے تیل میں خاص اجزاء جراثیم "الف" اور "ڈ" ہیں۔

مٹی غذائیت کے ساتھ ساتھ دوائی خصوصیات سے بھر پور ہے۔ اطباء حضرات شروع ہی سے متوی غذا کے ساتھ ساتھ دوا کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ ایسی خواتین کیلئے جن کا دودھ اپنے شیر خوار بچے کے لئے کافی نہ ہو مٹی دانہ کا لعاب مفید ہے۔ ایسی ماؤں کو مٹی کے دانوں کا سفوف چھ گرام کی مقدار میں ایک پیالی دودھ میں ملا کر شکر سے میٹھا کر کے صبح ٹھہرا منہ پلایا جائے۔

مٹی باغ خارج کرتی ہے اور باغی جھلوں کو فائدہ دیتی ہے۔ مٹی کے دانوں کا لعاب ہوائی راستوں پر استراحت کی غرض اور خشکی دور کر دیتا ہے اس طرح کھانسی کو آرام ملتا ہے اور

میتھی

ڈاکٹر خالد غزنوی

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ خوردہ پودے کم ہوتے ہیں۔ گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی میتھی بے کثرت استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے فینو گرک کہتے ہیں۔

تازہ میتھی اتنی خوشبو دار نہیں ہوتی..... مگر جب اسے سکھایا جائے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ اس کی خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقے سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی اور وہ بھی ایک خاص علاقے کی دوسرے علاقوں کی نسبت زیادہ خوشبو دار ہوتی ہے۔

احادیث نبویؐ

قاسم بن عبدالمؤمن روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

استغفر اباالحلجة (میتھی سے شفا حاصل کرو)

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے۔ اسے ابن اقیم نے اطباء کا قول قرار دیا ہے جب کہ ذہبی نے اسے حدیث لکھا ہے:

”لوگ اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لیں تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی گریز نہ کریں۔“

حکم معظمہ کی فتح کے بعد جب حضرت سعد بن ابی وقاص بنار ہوئے تو حادث بن کلده کیسے نے اُن کے لیے فریقہ تیار کرنے کی ہدایت کی جس میں کعبہ بن ملطیس اور میتھی پانی میں اُبالنے کے بعد مریش کو نہار منہ شہد ملا گرم گرم پلایا جاتا تھا۔ یہ نسخہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ نے اسے پسند فرمایا اور مریش کو شفا ہو گئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ کعبہ کی جگہ ابجہ بھی شامل کی جاسکتی ہے مگر دونوں کی شمولیت اس لیے ممکن نہیں کہ سرکارِ دو عالم

طب یونانی کی معروف مرہم داخلوں جو درموں کو تحلیل کرنے کے لئے استعمال کرائی جاتی ہے کا ایک اہم جز میتھی کے بیج ہیں۔ جن حضرات کے چروں پر داغ دھے ہوں وہ میتھی کے بیج چھ کر لپ کر یں فائدہ ہوگا۔ آنکھوں کے امراض مثلاً آنکھوں کی خارش، جلن پانی بہتا ہو تو اس کے پانی کے قطرے مفید ہیں۔ جن لوگوں کو آؤں کے دست آتے ہوں ایسے لوگ میتھی کے بیج ایک تولد لکاب کے پھول آدھا تولد ملا کر آدھا گلاس پانی میں جوش دے کر پھر حسب ضرورت چھینی ملا کر نیم گرم استعمال کریں تو نہ صرف آؤں ختم ہوگی بلکہ مردوں کی شکایت جاتی رہے گی۔ شیر خوار بچوں کی ماؤں کو اکثر دست مردوں کی شکایت ہو جاتی ہے ان کے لئے دلیہ کی مانند کوٹ کر دیسی گھی میں ترو خشک کر کے نیم گرم دودھ سے ایک چمچ کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی سے بھوک بڑھ جاتی ہے اس لئے بھوک کی کمی اور کھٹی ذکاروں میں مفید ہے۔ میتھی اور جو کے آنے کو ملا کر ملنے سے چہرے کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

جہاں میتھی بے شمار فوائد ہیں وہاں یہ بات پیش نظر رہے کہ میتھی کا مزاج گرم خشک ہے اس لئے گرم مزاج والے کم استعمال کریں۔ موسم گرما میں اس کے استعمال سے تپتی ہو سکتی ہے۔ مسلسل استعمال سے درد ہو سکتا ہے۔ میتھی کو گوشت کے ہمراہ پکانا چاہیے کہ کہی اس کا مصلح ہے۔

میتھی کا تیل

ایک سو گرام میتھی سے پچاس گرام تیل میتھی نکل سکتا ہے جو کہ تیز گرم اور گاڑھا ہوگا اور آم کو تحلیل کرتا اور سختی کو ختم کرتا ہے پھولے کا پتہ پاتا ہے۔ اچھا تیل وہ ہوگا جس سے میتھی جیسی خوشبو آئے اور اس کے ذائقے میں شیرینی کے ساتھ تپتی ہو۔ میتھی کا تیل سر کی خشکی (بھد) کے لئے مفید ہے۔ موسم سرما میں کئی لوگوں کے ہاتھ اور پاؤں پر کثرت پڑ جاتے ہیں ایسے لوگ موم میں ملا کر لگا لیں تو فائدہ ہوتا ہے اور چہرے کی چھائیاں صاف کرتا ہے۔



میٹھی کے مزید فوائد

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور اور خراجِ بِلغم ہے اس لیے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح بِلغم نکالتی ہے اور پیچیدہ دواؤں کی اندرونی جھلی کی تن درستگی کی گنجائش کرتی ہے۔ بِلغم نکلنے کے بعد جھلی کو توانائی دیتی ہے جس سے وہ آئندہ ملجوب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

میٹھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو اس کے پتے اور شاخیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میٹھی کے بیج استعمال کرنا ہے۔ بھاری تحقیق یہیوں کہ پتوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربات میں ہمیشہ بیج استعمال کیے اور کوئی شکایت نہ ہوئی۔

5 گرام (چھوٹا چمچ) پس ہوئی میٹھی اگر پانی کے ساتھ کھائی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر پانی کو جوش دے کر اس میں شہد ملا لیا جائے تو یہ پیشاب آور اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ میٹھی آئینہ آور ہے۔ بھوک کی کمی اور کھلی ڈکاریں درد کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہتر بیج علاج ہے۔ خنازیرِ غددوں میں تپ دق کی قسم ہے اس لیے اس ضرورت کے لیے میٹھی کے ساتھ قط شیریں اور روغنِ زیتون شامل کر لیا جائے تو عرصہ علاج میں خاصی کمی آ جائے گی۔

جدید تحقیقات

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ میٹھی کا سر ریاخ اور پیشاب آور ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کے لیے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ کرتی ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ میٹھی میں فلو اور دماغی لی کی موجودگی اسے خون کی کمی اور اعصابی کمزوری میں مفید بنا دیتے ہیں۔

میٹھی کے مسلسل استعمال سے بولیر کا خون بند ہو جاتا ہے اور اکثر اوقات سے گر جاتے ہیں۔ اس نسخے کے ساتھ اگر انجیر شامل کر لی جائے تو فادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے کیمیائی اثرات کو جاننے بغیر یہ بات مشاہدات سے ثابت ہوئی ہے کہ میٹھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ چند مریضوں کو کلوچی 12 گرام تخم کاسنی 6 گرام اور تخم میٹھی 6 گرام کے تناسب سے ملا کر ذیابیطس کی شدت کے دوران 2 گرام کی

صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجبور اور انجیر کو ایک ہی نسخے میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے۔

محدثین کے مشاہدے

میٹھی کا جوشاندہ طبع کی سوزشِ درم اور سنگن کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ سانس کی گھٹن کم کرتا ہے۔ اس سے کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدے میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میٹھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدے میں سوزش پیدا کرتی ہیں اس لیے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدے میں جلن اور بد ہضمی کی شکایت رہتی ہے۔ طبِ نبوی میں میٹھی اور سرخِ جمل و منفرد دواؤں میں جو کھانسی کو گھٹانے کے ساتھ ساتھ معدے کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میٹھی سے ریاخ خارج ہوتے ہیں اور بولاسیر کی شدت میں کمی آتی ہے۔ میٹھی پیچیدہ دواؤں کی سوزش نہ صرف دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لیے بھی اس کا مدد کار کرتی ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سر دھوئیں تو سر کی خشکی (بغا) کم ہوتی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق میٹھی کے ساتھ حب الزباد کو شامل کیا گیا تو نہ صرف بفا کو فائدہ ہوا بلکہ بال کرنے میں بھی کم ہو گئے۔ میٹھی کو پس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر پینے پر لپک کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

میٹھی کی ساخت میں قدرت نے لمبائیت اور ان کے ایوونائی ترشوں کا تناسب اس خوبصورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئتِ ترکیبی کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفٹ کے علاوہ فلوئڈ کی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو ہیٹ کو خراب کے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم کی بہتری میں کارآمد ہو جاتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے الکالائڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک ٹرائی گوئی لین (Trigonelline) ہے جو صرف اسی میں ہوتا ہے۔ اس کے نمکیات پیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیس اور مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون بخش اثرات رکھتے ہیں۔

ایک امریکن محقق نے بلوم نے معلوم کیا ہے کہ اسے 12 اجزاء اور ہیئتِ ترکیبی کے لحاظ سے میٹھی جھلی کے تیل کا نم البدل ہے۔ بھارتی ماہرین نے بلوم کی تائید کے ساتھ ساتھ یہ قرار دیا ہے کہ بعض اوقات اس کے اثرات جھلی کے جگر کے تیل سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ جھلی کے تیل کے اہم اجزاء میں دماغی اسے اور ڈی شامل ہوتے ہیں اور ایسی چیزیں کافی مقدار میں موجود ہے۔

خوراک میں صبح شام دیا گیا۔ چھ ماہ کے استعمال سے اکثر لوگوں کے پیشاب میں شکر کی مقدار برائے نام رہ گئی۔

میتھی کے بیجوں میں لعاب دار اجڑا آنتوں کی جلن اور معدے کے زخم میں سکون دیتے ہیں۔ سردی کے موسم میں کھانے کے بعد آدھا چھوٹا چمچ لگا کر کھانے سے موسم کی اکثر بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔

ماہرین نے اسے مفرح قرار دیا ہے۔



ناریل

صغیرہ بانو شیریں

ہماری ایک عزیزہ تھیں۔ شدید بیماری کے بعد جب وہ صحت یاب ہوئیں تو ان کی نگاہ چبے حد کمزور ہو چکی تھی اور وہ کہتی تھیں کہ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے۔ دماغ کی حالت یہ تھی کہ روٹ لینے سے ایسا لگتا ہے جیسے اندر کوئی چیز بل رہی ہے۔ ثقاہت کی بنا پر زیادہ چل پھر بھی نہیں سکتی تھیں۔ چل عریقات اور اچھی غذا دینے کے باوجود کمزوری بڑھتی چلی جا رہی تھی۔ گڑ کاٹواں کے ایک حکیم صاحب تھے جو بہت نیک آدمی تھے۔ ان سے میں نے ذکر کیا تو انہوں نے بتایا: ”ناریل کدو کس کیچنے اور کوٹ کے مصری ملا کر لڈو بنائیے۔ عزیزہ سے کہئے روزانہ صبح نہار منہ چٹ لیٹ کر آہستہ آہستہ ایک لڈو چبا کر کھائے۔ ایک ہفتے بعد انہیں ڈیڑھ لڈو کھائیے۔ انشاء اللہ ایک ماہ میں ان کی جسمانی کمزوری دور ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ دماغ کا بلنا اور ضعف نظر بھی ختم ہو جائے گا بلکہ دو ماہ کے بعد ان کی بصارت تیز ہو جائے گی۔ وہ مشورہ کر کے دوا بھی کھائیں اور ناریل کے لڈو بھی۔ ناریل کے لڈو بنے اور ہم لوگوں نے بھی تیرک کے طور پر کھائے۔ ایک ماہ ہی میں عزیزہ کی کمزوری دور ہو گئی۔ اور دو ماہ بعد چٹکی بھلی پھرنے لگیں۔ پھر ہمیشہ سردی میں وہ ناریل بادام مغزیات وغیرہ کی مٹھائی بناتیں اور اپنے لیے خاص طور پر ناریل کے لڈو۔ یہ لڈو خاندان میں باسنے جاتے بڑے لذیذ ہوتے تھے۔

ناریل کو عربی میں نارنیل، فارسی میں جوز ہندی، پشتو میں کوپرہ، بنگالی میں نارنیکل، سدری میں ڈونگھی انگریزی میں کوکونٹ (cocoanut) کہتے ہیں۔ اس کا مغز کھوپڑا کہلاتا ہے۔ فلپائن میں ناریل کے متعلق ایک کہادت مشہور ہے۔ ناریل تارے کی طرح ہے جیسے آسمان پر تارے شمار کرنا ناممکن ہے اسی طرح ناریل کے فوائد گننا مشکل ہے۔

ناریل کا پودا زرخیز رستھی زمین میں اچھی طرح پروش پاتا ہے۔ یہ پودا بیج سے تیار کیا جاتا ہے۔ ایسے درخت جن کے پھل عمدہ ہوں منتخب کر کے بیج کے لیے رکھے جاتے ہیں۔ کراچی

One Urdu Forum . Com

ہے۔ اور اسی نوے برس کی عمر میں ختم ہو جاتا ہے۔ ایک درخت سے 70 سے لے کر 120 تک ناریل حاصل ہوتے ہیں۔ درخت کی چوٹی پر پیلے اور سفید پتوں کی بند کونٹیں بن جاتی ہے جسے عموماً ناریل کا دل کہا جاتا ہے۔ انسان کا دل اور ناریل کا دل دیکھا جائے تو ایک سے لگتے ہیں۔ ناریل کے دل پر ذرخم لگ جائے یا اسے تازہ دیا جائے تو یہ ہمیشہ کے لیے مر جاتا ہے۔ کئی برس پہلے طبرہ لکڑی میں چند ہفتوں کے لیے جانا پڑا۔ وہاں صبح صبح بنگالی لڑکے ناریل توڑ کر لے آتے۔ ناریل کے بیج میں سے بعض دفعہ ایک چھوٹا میٹھا خرےصورت پھول نکلتا جو وہ صرف چار آٹھ آنے میں دے دیتے۔ پورے غیلے میں سے چار پھول نکلا کرتے جو میں خرید لیا کرتی۔ میں نے سنا تھا کہ ناریل کا تازہ پھول کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ ناریل کا پانی بھی مل جاتا۔ شدید گرمی کے دنوں میں ایک گلاس پانی سے پیاس بجھ جاتی اور دل کو تقویت ملتی ہے۔

تازہ ناریل کو کدو کش کر کے تھوڑا سا پانی ملا کر کپڑے میں ڈال کر نچوڑا جائے تو اس سے دودھ کی طرح رطوبت نکلتی ہے اس کا ذائقہ بہت ہی عمدہ ہوتا ہے۔ آدھا گلاس ناریل کا پانی صبح شام پینے سے لمبی کھائی دور ہو جاتی ہے۔ گنے کی خراش ختم ہو جاتی ہے۔

زردے سفید میٹھے چاولوں گڑ کے چاولوں اور رسالوں میں کھوپڑا ڈالا جاتا ہے۔ یہ صرف ذائقے کے لیے نہیں ڈالا جاتا بلکہ قدرت نے اس میں چاول ہضم کرنے کی صلاحیت رکھی ہے۔ اس سے معدے میں بو نہیں ہوتا۔ اسی طرح کونٹوں، کبابوں، بگمارے، بیکنوں میں کھوپڑا ملانے سے ذائقہ آ جاتا ہے۔ حیدر آبادی کھانوں میں کھوپڑا ڈالا جاتا ہے۔ ثابت ناریل میں گوند بھر کر بنایا جاتا ہے جو چونکہ کافدہ دیتا ہے۔ ثابت کھوپڑے کا ایک ٹکڑا تار کر اس میں گوند بھرتے ہیں اور ٹکڑا جگا کر آٹا کندھا ہوا چاروں طرف لپیٹ دیا جاتا ہے پھر اسے خشک کر کے تندور میں یا ریت میں بھونا جاتا ہے۔ آٹا سرخ ہو جاتا ہے تو نکال کر خضرا ہونے پر آٹا تار کے کھوپڑے کو ہاون دے کر کوٹ لیا جاتا ہے۔ اب اس میں میوہ جات، بادام، پتہ، چتر، مغز وغیرہ ڈال کر کوٹ کر رکھ لیا جاتا ہے۔ صبح شام تھوڑا تھوڑا کھانے سے کمر مضبوط ہوتی ہے۔ طاقت آتی ہے۔ زچہ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

کھوپڑے کو کدو کش کر کے مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں۔ بھارت میں تہواروں پر یہ مٹھائیاں حڑے سے کھائی جاتی ہیں۔

آج کل تازہ ناریل بازار میں عام مل رہا ہے۔ میں روپے سے لے کر تین روپے تک

میں جب ناریل کاشت کئے گئے تو ان کا بیج خاص طور پر گودا اور سری لنگا سے منگایا گیا تھا۔ اس کا بھاری پختہ پھل لے کر زمین میں دبا دیا جاتا ہے اور اسے ایک اونچے کے قریب زمین سے اوپر رکھا جاتا ہے۔ روزانہ پانی دیا جاتا ہے۔ دو سے تین ماہ میں ناریل پھوٹ آتا ہے۔ نو ماہ کے عرصے میں تین فنٹ کا پودا بن جاتا ہے پھر اسے زمین میں جہاں لگانا مقصود ہو لگا دیا جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال سے بارہ تیرہ برس سے لے کر پندرہ برس تک یہ درخت پھل دینے لگتا ہے۔ پھول پتوں کی جڑ کے پاس نکلتا ہے۔ پھولوں کے کچھے شاخ دار اور ہر شاخ میں کئی بڑے پھول ہوتے ہیں۔ شاخ کی جڑ میں ایک مادہ پھول ہوتا ہے۔ بعض دفعہ شاخ کے اندر ایک اور شاخ پھوٹ آتی ہے اس میں صرف ز پھول نکلتے ہیں۔

ناریل کا پھل بیوی شکل کا ہوتا ہے۔ اوپر کا چمکا کر ریشہ ہوتا ہے اور اندر کا بہت سخت۔ نیچے سفید گودا ہوتا ہے جس کے اندر سفید پانی بھرا ہوتا ہے۔ پانچ ماہ کے ناریل میں دو گلاس خضرا میٹھا اور شفا پانی ہوتا ہے۔ جراثیم سے ہراساں پانی میں دو چمچ شکر، دامن اور معدنیات پانی جاتی ہیں۔ دوسری جنگ عظیم میں ناریل کا پانی بطور گلوکوز مرلیوں کو ڈاکڑوں نے دیا اور اس کے فوائد سامنے آئے۔

اس کے بند پھولوں کا جھنڈ باندھ کر تھوڑا سا نیچے جھکا دیا جائے تو خراش دینے کے بعد اس میں سے سیال مادہ نکلتا شروع ہو جاتا ہے۔ پورے دن میں ایک گیلن مادہ نکل آتا ہے۔ یہ میٹھا اور خوشبودار رس ہوتا ہے۔ اسے اہل کار خوش ذائقہ شربت بنایا جاتا ہے۔ اس شربت سے سیال مائل جھنی بھی بن جاتی ہے۔ بھارت سری لنگا، فلپائن اور انڈونیشیا کے غیر مسلم اس سیال مادے کے خیر سے بیڑ بنالیتے ہیں۔ اسے بھارت اور سری لنگا میں ٹوڈی اور فلپائن میں ٹوبا اور انڈونیشیا میں ٹوک کہا جاتا ہے۔ ان ممالک میں اسے پسندیدہ مشروب کے بطور پیا جاتا ہے جبکہ اسے رکھا جائے تو یہ سر کے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

تازہ ناریل کا پانی آج بھی بھارت اور بنگال میں شوق سے پیا جاتا ہے۔ بخاری تیزی میں ناریل کا خضرا پانی پلایا جائے تو بخاری حدت میں کمی ہوتی ہے۔ مریض کو سکون ملتا ہے۔ کہتے ہیں کہ حمل کے دوران کچا ناریل کھانے اور تازہ ناریل کا پانی پینے سے بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔

ناریل کا درخت بارہ تیرہ برس کی عمر میں عمر آور ہوتا ہے۔ بعض اوقات مناسب دیکھ بھال سے آٹھ سال کی عمر میں پھل آ جاتا ہے، مگر بہت کم۔ یہ ساتھ برس کی عمر تک پھل دیتا رہتا

سر پر لانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ناریل کے گوندے کو کشید کر کے دودھیا کریم بنائی جاتی ہے جو کھانوں میں کام آتی ہے۔ ناریل کے خول کا چھلکا ریشوں کا بنا ہوتا ہے۔ اس کو COIR کہتے ہیں۔ اسے تنک کے پانی میں بھگو کر مضبوط رے تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ ریش صوفوں اور گاڑیوں کی بیٹوں میں بھی بھرا جاتا ہے۔

ناریل کے مضبوط خول سے جاقو کے 'دے' ایش ٹرے 'بٹن' بکلی 'شگردانی' کھلونے اور مختلف چیزیں بنائی جاتی ہیں۔ ناریل کے جھاڑو اگلے بھی بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بیڑ کا ہر حصہ کسی نہ کسی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ غریب لوگ ناریل کے خول کا حقہ بناتے ہیں۔ اس کا تیل مصنوعی گھی اور صابن سازی کی صنعت میں کام آتا ہے۔ ناریل پتوں کی چٹائیاں بنی جاتی ہیں۔ مکان میں سمیت ڈالی جاتی ہے۔ تاکاٹ کر مکانوں میں استعمال کرتے ہیں۔

ناریل مردانہ اور زنانہ امراض میں مفید ہے۔ پیشاب کی کثافت اور غلاظت کو دور کرتا ہے طاقت دیتا ہے۔ گردوں کے لیے مفید ہے۔ مٹانے کی چھوٹی موٹی خرابیاں ناریل کھانے سے دور ہو جاتی ہیں۔ باہر محروم اور عورتوں کو ناریل کھانا چاہیے تاکہ ان کی خرابیاں دور ہو جائیں۔

ایک ناریل کا چھلکا جلا کر راکھ کیجئے۔ اس راکھ کے تین حصے کر کے اس میں چینی ملائے اور تین دن صبح شام یہ راکھ پانی سے کھائیے۔ بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔

حلوہ جات میں بھی ناریل ڈالا جاتا ہے۔ حاملہ خواتین کو ناریل کھلائے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد بھی طاقت کے لیے مختلف طریقے سے کھلایا جاتا ہے۔ بخیری یا حلوہ اور گوند میں ناریل ڈالے ہیں۔

ناریل کے جھنڈ میں اگر کوئی شہد کی مکھیاں کا چھوٹا لگ جائے تو بے حد لذیذ اور مقوی شہد تیار ہوتا ہے۔ دل کی طاقت بحال کرنے کیلئے ناریل کی بٹی گری بے حد مفید ہے۔ بچے اور بچیاں رات کو سوئے وقت دانت جھینیں ہر وقت جھوک بگڑے رات کو منہ سے رال بہتی ہو تو ناریل کھلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ بٹی گری بچے شوق سے کھاتے ہیں روزانہ انہیں کھلانیے۔ ناریل کے سخت پھلے کا تیل غاراش، داد اور پھل کیلئے خاص طریقے سے نکالا جاتا ہے۔

ناریل کا کھوپڑا پرانا ہو جائے تو اس میں تھنی آ جاتی ہے۔ اور اس کا رنگ ہلکا براؤن ہو

ایک ناریل مل جاتا ہے۔ اس کے منہ پر تین سوراخ ہوتے ہیں۔ ناریل کا چھلکا اتروا کر آپ یہ سوراخ اگلی رکھ کر چپک کریں۔ اگر یہ سوراخ نرم ہیں اگلی سے دب جاتے ہیں تو ناریل خراب ہے سوراخ سخت ہیں ہلانے سے پانی کی آواز آتی ہے تو ناریل بالکل ٹھیک ہے آپ اسے خرید سکتے ہیں۔

پیپٹ میں کبڑے ہوں کھدو دانے ہوں تو آپ اپنی غذا میں روزانہ ایک سے تین چھٹانک تازہ گری ناریل شامل کیجئے اور اسے خوب چچا چپا کر کھائیے۔ ایک ہفتے سے چار ہفتوں تک کھانے سے کبڑے بھی خارج ہو جائیں گے اور کبھی بھی ختم ہو جائے گی۔ جن لوگوں کو دماغی قبض ہو وہ ناریل کا پانی پیا کریں تو ان کی شکایت دور ہو جائے گی۔

دبے پتلے لوگ ناریل کھا کر وزن بڑھا سکتے ہیں۔ جن کی نگاہ کمزور ہو وہ مصری اور ناریل کے لہو بنا کر رکھ لیں اور روزانہ کھائیں نگاہ تیز ہو جائے گی۔ آج کے دور میں عورتوں اور مردوں کی اکثریت ہال گھسنے کرنے اور سیاہی قائم رکھنے بالوں کو بڑھانے کے لیے پریشان ہے اور کوشاں ہے کہ کسی طرح بال صحیح ہو جائیں۔ ناریل کے تیل میں یہ خاصیت موجود ہے۔ صدیوں پہلے نیکیوں نے سر کے بالوں کے لیے ناریل کا تیل تجویز کیا تھا جو آج بھی اپنی افادیت کے لیے مشہور ہے۔ یہ تیل کھانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سر کے بالوں کے لیے ناریل کا خالص تیل اگر روز استعمال کیا جائے تو بال گھنے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ بنگالی عورتوں کے بال ایسے لگتے اور لے ہوتے ہیں کہ وہ ناریل کا تیل لگاتی اور کھوپڑا کھاتی ہیں۔ ناریل کے تیل میں مختلف ادویہ ملا کر سر کے بالوں کے لیے تیل بنایا جاتا ہے جو بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے بال باریک خشک اور چھدرے ہوں وہ ناریل کے تیل کے آدھے پیالے میں بمبیر کا دودھ ڈال کر رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد اسے ملا کر سر میں خوب مالش کریں پھر سر دھو لیں۔ ہفتے میں ایک بار ایسا کرنے سے خشکی دور ہو کر بالوں میں چمک آ جائے گی۔ پھلی بارتھوڈا تیل سر پر لگائیے کیونکہ بعض لوگوں کو یہ موافق نہیں آتا۔

سب سے بھر طریقہ یہ ہے کہ ناریل خرید کر اپنے سامنے تیل نکھائیے۔ اس کی مکمل بھی ساتھ لے آئیے اور اس سے سر دھوئے۔ گری کا تیل لگائیے نمایاں فرق محسوس ہو گا۔

لاکھوں نئی کھوپڑا تیل نکالنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بھارت میں یہ تیل کھانے کے کام بھی آتا ہے۔ سو تو لے کھوپڑے سے تم سے چالیں تو لے تیل نکل آتا ہے۔ یہ تیل سفید میٹھا اور اگلی خوشبو لیے ہوتا ہے۔ سردی میں جم جاتا ہے۔ دماغ کے لیے یہ بہت مفید ہے۔ مسلسل

جاتا ہے۔ کھوپرا خریدتے وقت آپ سفید رنگ کا کھوپرا لیجئے۔ گھروں میں سونف بنا کر رکھتے ہیں۔ سونف بھون کر اس میں تھوڑی ثابت دھنیے کی گری ملا تے ہیں پھر چھوٹی الائچی اور کھوپرا باریک کاٹ کر ملا دیتے ہیں۔ اس سے کھانا بھی ہضم ہوتا ہے اور منہ سے بد بو نہیں آتی بلکہ اس کے کھانے سے معدے کا نظام ٹھیک ہو کر بد بو دور ہو جاتی ہے۔ پان میں چونے کی وجہ سے منہ کٹ جائے تو تھوڑا سا کھوپرا چبانے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔



One Urdu Forum . Com

نزله زکام کے مؤثر علاج

آج کل آنکھوں کی تکالیف کا علاج نشتر کے استعمال کے بغیر لیزر شعاعوں سے ہو رہا ہے۔ ناکارہ قلب اور گردوں کی جگہ صحت مند متبادل قلب اور گردے خرید کر لگوائے جا رہے ہیں لیکن جس معمولی مرض کے خلاف انسان آج بھی بے بس ہے وہ نزله زکام اور فلو ہے۔ موسم جب بھی کرٹ لیتا ہے یہ تکالیف آگھیرتی ہیں۔ چھینکوں کے شروع ہوتے ہی ناک بہنے لگتی ہے۔ گلے میں خراش درم اور سر میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ جسم بخار سے تپنے اور پھوڑے کی طرح دکنے لگتا ہے۔ کہنے کو تو کئی دوائیں علاج کے لیے موجود ہیں لیکن ان امراض سے صحیح معنوں میں نجات اور صحت کی بحالی آج بھی پرانے علاج اور پرانی تدابیر ہی سے ہوتی ہیں۔

نزله زکام اور فلو کا صحیح علاج ہے آرام اور جسم سے نزله کی رطوبت کا مکمل اخراج۔ جسم و دماغ جب جھٹکتے ہیں تو یہ تکالیف آگھیرتی ہیں پھر جسم کی قوت مدافعت گھٹنے لگتی ہے اور وائرس اپنا زور دکھانے لگتے ہیں۔ صحیح علاج یہی ہے کہ آرام کے ساتھ جسم کو ایسے دوائی اور غذائی اجزاء فراہم ہوں جن سے اس کی قوت مدافعت قوی ہو اور جسم و دماغ جھٹکے بغیر حملہ آور وائرسوں سے نجات پا جائیں۔

بڑی بوڑھیوں کے علاج

ترقی کے دور سے ہماری بڑی بوڑھیوں یعنی نانی دادی اور تمام بزرگوں کی اہمیت گھٹا دی ہے۔ امریکا سے آنے والے بھی بتاتے ہیں کہ امریکی بوڑھوں کی عمریں بڑی لمبی ہیں لیکن حیثیت ان کی صفر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ لوگ جسمانی اعتبار سے کمزور اور ناکارہ ضرور ہوتے ہیں لیکن ان کے تجربات اور دانش کی بڑی قیمت ہوتی ہے دانا پینا قویں انہیں قیمتی اناج سمجھ کر محفوظ کرنے کا اہتمام کرتی ہیں۔ ہمارے عظیم دوست ملک چین میں یہ کام خوب ہوا ہے۔ بڑے بوڑھوں کے آزمودہ نسخے اور تدابیر گھر گھر جا کر جمع کیے گئے اور ان کی درجہ بندی کر کے انہیں

گرم شور یا پاتلی وال

مرغ کا شور یا 'موگ' مسوری پتلی گرم وال کے پینے سے بھی نزلے میں بڑا آرام ملتا ہے۔ بڑی بوڑھیوں کو کبھی پینے کو بھی مفید بتائی گئی۔ کڑھی میں شامل مرغ، لہسن، پیاز وغیرہ کی خوشبو کی بھاپ سے ناک کھلتی اور گلا صاف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مرغ کے سادہ شور بے میں نکلا ہو لہسن اور گرم مسالہ شامل کر کے گرم گرم پینے سے ناک کھلنے کے علاوہ ناک کے بہنے سے جسم میں ہونے والی پانی کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔

شامل کیے جانے والے مسالوں میں سب سے مؤثر لہسن ہوتا ہے جو قدرتی اسٹین بائیونک بھی ہے اور داغ و اثرس بھی۔ لہسن بخم خارج کرتا ہے اور کھانسی کا سبب بننے والا آئری ٹرفم بھی خارج کر کے کھانسی کو آرام پہنچاتا ہے۔ اسی میں باریک کٹری ہوئی پیاز شامل کرنے سے یہ اور بھی مؤثر ہو جاتا ہے۔ مذکورہ بالا شور پینے وقت ایک دو چمکی ہسی ہوئی سرخ یا سیاہ مرغ اور سوکھے میٹھا شامل کر لیں تو بہتر ہے۔ یہی مسالے پتلی کھنٹی ہوئی 'موگ' یا مسوری وال میں بھی شامل لیں تو بہتر ہے۔

ہندوستان کے مغربی ساحل کے لوگ اور ہر کی وال اس مقصد کے لیے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ شور یا اور پتلی وال تھکے ہوئے جسم کو توانائی بھی بخشنے ہیں۔ ان کے غذائی اجزاء قوت مدافعت کو تقویت پہنچاتے ہیں اور تھکن اور بے چینی کم ہو جاتی ہے۔

پانی: نزلے کی اکسیر

پانی جوش دے کر اس کی بھاپ لیجئے غراے کیجئے یا اس میں جڑی بوٹیاں جوش دیتے حقیقتاً پانی نزلے کی اکسیر ہے۔ نزلے کے دوران پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیے اس طرح نزلہ خوب ہوتا ہے اور مرض کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ پیننا آنے کی وجہ سے بھی جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ آپ کاغذی چاہے تو سادہ پانی میں چھلکوں کا رس ملا کر اسے خوشبودار اور ذائقے دار بنا سکتے ہیں۔

گلے میں درد اور سوجن ہو تو پانی میں خشک دھنیا اور مٹھی بھر شہرت کے پتے جوش دے کر غراے کیجئے۔ ایک پیالی گرم پانی میں دو چار چمچے شہوت کا شربت گول کر چائے کی طرح پیجئے اور کھانسی کو آرام ہوگا۔

علامتی نظام کا حصہ بنالیا گیا۔

نزلے زکام کے سلسلے میں پرانے علاج اور شفا کی تدابیر کی افادیت مسئلہ ہے جن سے آج بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ان میں سے چند یہ ہیں:

پانی اور بھاپ کا استعمال

پانی نبات بخش ہی نہیں شفا بخش بھی ہوتا ہے۔ نزلے کی صورت میں سب سے زیادہ ناک اور اس کی اندرونی جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ وائرس سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جھلیوں سے خارج ہونے والی رطوبت انہیں بہا کر لے جائے۔ اس عمل میں وضو کا عمل بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ ناک میں صحیح طور پر صاف ستھرا پانی چڑھانے سے اندرونی جھلیاں اچھی طرح دھل جاتی ہیں۔ اگر پانی نیم گرم اور نمکین ہو تو اسے ذرا اندر چڑھا کر بند ناک آسانی سے کھولی جاسکتی ہے۔ نمک کی وجہ سے ناک میں نہ صرف درم دور ہوتا ہے بلکہ وائرس کی خاصی تعداد بھی جمل کر خارج ہوتی ہے جس سے بڑا آرام ملتا ہے اور مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

پانی کی بھاپ میں سانس لینے سے ناک سے خلق تک کا اندرونی حصہ نزلے کی رطوبت سے صاف ہو جاتا ہے اور ناک کی بندش سے ہونے والی ٹھن اور بے چینی دور ہوتی ہے۔ عمل بہت آسان ہے کسی صاف ستھری پتیلی میں تین چوتھائی پانی بھر کر اسے اہلیں اور اسے احتیاط سے کسی میز وغیرہ پر رکھ کر سر کے اطراف صاف تولیہ یا کپڑا لپیٹ کر بخشی بھاپ کی طرف چہرہ جھکا کر اس میں گہرے سانس لینے رہیں۔

یہ ضروری ہے کہ چہرہ بھاپ سے ٹھننے نہ پائے۔ اسی پانی میں اگر یوکیٹس آئل کی دو چار بوندیں شامل کر لی جائیں تو ناک کھلنے اور وائرس کے بے لگنے کا عمل اور بھی مؤثر ہو جاتا ہے۔ یوکیٹس کا درخت جسے عرف عام میں سفید ابھی کہتے ہیں ہر جگہ موجود ہے۔ اس کے تازہ پتوں سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے۔ کھولتے پانی میں اس کے ٹھنڈے پتے شامل کر لیں۔ آپ ہمدرد بام یا قلمزم کی ایک دو بوندوں سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ اس عمل سے ناک کھلنے کے علاوہ گلے کی خراش اور کھانسی کو بھی آرام ہوتا ہے اور نزلے کے تھکے کا مقابلہ کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

یہ عمل 5 سے 10 منٹ تک کرنا چاہیے۔

ایک کھلی میں سینکڑوں موثر جز ہوتے ہیں جن میں گندھک کے مرکبات اور اس کا خاص جوہر اہلی سین بھی شامل ہوتا ہے۔ یہی اس کی مخصوص بو کا سبب ہے۔

موثر قدرتی ضد جلدی اور داغ جراثیم ہونے کی وجہ سے فلو میں روزانہ بسن کی 4 سے 8 کھلیاں کبھی کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ اگر پیٹ کو موافق دے آئے تو پکا سا بھون کر دی یا پیئر میں ملا کر کھانا چاہیے۔ بسن کو کھانے سے پہلے باریک کتر کر دس منٹ چھوڑ دینے سے اس میں دوا کی خواص بڑھ جاتے ہیں۔

دارچینی: جراثیم کی قاتل

بخار دور کرنے اور جراثیم کشی کی صلاحیت رکھنے والی دارچینی ہزاروں سال سے استعمال ہو رہی ہے۔ مشرق کے گرم آب و ہوا والے ملکوں میں پیدا ہونے والی دارچینی مغرب کے سرد ملکوں میں کبھی سونے کے مول کبھی تختی لیکن آج بھی اس کی بڑی اہمیت ہے۔ کھانے پینے کی مختلف اشیاء میں استعمال کرنے کے علاوہ اسے بخار اور دم دور کرنے کے لیے بہت موثر قرار دیا جاتا ہے۔ گرین فارمیسی نامی کتاب کے مصنف ڈاکٹر جیو اے ڈیوک کے مطابق دارچینی کو اسپرین کے برابر تو قرار نہیں دیا جاسکتا لیکن یہ درد دور کرنے کی صلاحیت ضرور رکھتی ہے۔ برصغیر میں سر میں درد اور بکڑن کے لیے پانی میں چیں کر اس کا نیم گرم لپ کسٹ سے استعمال ہوتا ہے۔ اس کے تیل میں جراثیم ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لیے حلق میں لگائے جانے والے قحط پینٹ میں بھی یہ تیل شامل کیا جاتا ہے۔

نزلے کے لیے اس کی چائے بہت موثر ثابت ہوتی ہے۔ اس کا سفوف چائے کے ایک چمچ کے برابر کھولتے پانی میں 20 منٹ تک ڈھک کر دم دینے کے بعد اس میں شہد بقدیر ڈال کر ملا کر پینا چاہیے۔ دن میں اس کی ایک سے تین پیالیاں پی جاسکتی ہیں۔

ایک موثر مرکب

ویسٹ انڈیز اور جواہا سائرا جیسے مرطوب علاقوں کی بڑی بوڑھیاں نزلے زکام کے لیے سوخنہ دارچینی سرخ مرچ لوگ، بسن، لیوں، رس اور سر کے کونزلے کے علاج کے لیے ایک موثر مرکب کے طور پر استعمال کرتی ہیں۔ ادراک یا سوخنہ اور بسن میں قدرتی ضد جلدی (انٹی بائیوٹک) غائب ہوتی ہے۔ لیوں اور سرخ مرچ قابض ہوتے ہیں۔ گویا یہ نزلے کی رطوبت کو خشک کرتے ہیں اور بلیغم ختم کر کے تریا بلیغم کھائی دور کرتے ہیں۔ مرچ اور ادراک میں جسم میں

بہداند کا جوشندانہ

تین گرام بہداند کے ساتھ 5 عدد عتاب 9 عدد پھٹاں اور تین گرام خاکسی شامل کر کے جوش دے اور چھان کر شہد یا تھوڑی سی چینی ملا کر پینے سے نزلے کی رطوبت خوب بہتی ہے۔ بہداند بخار، نزلہ زکام اور کھانسی کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ جوش دینے سے پانی لعاب دار ہو جاتا ہے یہ لعاب گلے کی خراش ختم کرتا اور اپنے ساتھ وائرس کو لپیٹ کر دور کرتا ہے۔ اسی طرح پھٹاں بھی لعاب دار ہوتا ہے جو طبع کا گرم دور دور کرنا اور بلیغم خارج کرتا ہے۔

عتاب گلے کے کھر کھرانے اور خشک کھانسی کے لیے مفید ہوتا ہے۔ 1918ء میں فلوئی دبا کے دوران اس شے کا استعمال لاکھوں افراد کے لیے شفا کا ذریعہ بنا تھا۔ خاکسی پینہ لا کر بخار بھی دور نہیں کرتی بلکہ اس میں اجنبی بائیوٹک خصوصیت بھی پائی جاتی ہے۔

شہد اور لیوں کا استعمال

جو لوگ چائے پیتے ہیں انہیں نزلے کے دوران بغیر دودھ کی چائے میں شکر کی جگہ شہد اور لیوں کا رس شامل کر کے پینا چاہیے۔ چائے کے علاوہ سادہ گرم پانی میں بھی ایک چائے کا چمچ شہد اور تازہ لیوں کا رس شامل کر کے چکیاں لے کر پینے سے چھلے ہوئے گلے کو بہت آرام پہنچتے ہیں۔ جی چاہے تو شہد میں لیوں کے چند قطرے شامل کر کے بھی پینے جاسکتے ہیں۔ شہد میں جراثیم کشی کی صلاحیت ہوتی ہے اور لیوں میں شامل جاتین ج (وٹامن سی) جسم کی قوت مدافعت کو مستحکم کرتا ہے۔ اس مرکب کو دھیرے دھیرے نفع سے منہ میں لعاب خوب بنتا ہے اور گلے کو آرام دیتا ہے۔

نزلے کا دشمن: بسن

برصغیر میں نزلے زکام کے لیے بسن کی چٹنی کا استعمال ایک نہایت موثر غذائی علاج سمجھا جاتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں گلے میں دھن اور سو بے ہوئے خود دے لیے باقی یا خشک روٹی کے ایک ٹوالے کے ساتھ بسن کے ایک دو جوئے بزر یا سرخ مرچ اور نمک کے ساتھ خوب چبا کر کھلایا کرتی تھیں اس سے بلیغم خوب خارج ہوتا اور گلے اور نودودوں کا دم گرم ہو جاتا ہے۔

بسن امریکہ اور یورپ میں بھی دانت کے درد کے علاوہ ماضی میں طاعون (پلیگ) اور جذام کے لیے مفید سمجھا جاتا تھا۔ وہ نزلے زکام اور کھانسی کے لیے کوبن کر شہد میں ملا کر کھلایا کرتے تھے۔ آج سائنس دان بھی بسن کی اس صلاحیت کے گیت گار رہے ہیں۔ بسن کی

حارث پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لیے جسم میں سردی کا احساس ان کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

دارچینی، سرخ مرچ، لوگ اور سونھ چائے کے نصف چمچ کے برابر سفوف کے ساتھ لیویوں یا سرکہ شامل کر کے گرم پانی میں انہیں دم دینے اور شہد ملا کر پینے سے بند ناک، جکڑا ہوا گلہا، سینہ اور سر میں سردی کی وجہ سے ہونے والا درد بڑی تیزی سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اورک، تلسی اور شہد کی چائے

تازہ اورک بھل کر اس کا ایک چائے کا چمچ رس ایک پیالی گرم پانی میں شہد سے میٹھا کر کے پینے سے بلغمی کھانسی سینے کی جکڑن اور گلے کو بہت آرام ملتا ہے۔ بلغم خارج ہوتا اور پسینہ آ کر بخار دور ہو جاتا ہے۔ اس میں تلسی کے تازہ پتوں کا رس ایک چائے کا چمچ ملانے سے یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔ تلسی کے خشک پتے بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد دواخانے کی دوا ’تلمستن‘ ’نزے‘ زکام اور کھانسی کے لیے کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔

پانی ملے پھلوں کے رس

ترش پھل حیاتیات (سی) سے بھرے ہوتے ہیں اور یہ حیاتیات جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ نزے زکام اور غلو میں ترش پھلوں کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن ان کی ترشی سے گلے کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس لیے انہیں استعمال کرنے کا ایک محفوظ اور بہتر طریقہ یہ ہے کہ ترش پھلوں کا رس گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ نصف گلاس رس اور نصف گلاس گرم پانی ملا کر پینے سے آرام بھی ملتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرم پانی خوشبودار اور خوش ذائقہ بھی ہو جاتا ہے۔

(منظر یہ: ماہنامہ ہمدرد صحت، کراچی)



نہاری

افشین نجم

سعد جب اپنے ماموں زاد بھائیوں سے ملنے کراچی گیا تو وہ اسے ایک خاص قسم کا کھانا کھلاتے ہوئے لگے۔ سعد یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ آدھے گھنٹے کے انتظار کے بعد انہیں بیٹھنے کیلئے کرسیاں ملیں۔ اس جھوم کی وجہ نہاری تھی جو کراچی والوں کا من بھاتا کھانا ہے۔

نہاری گوشت سے تیار ہونے والا رصغیر کا مشہور اور لذیذ پکوان ہے جس کے نام سے سب واقف ہیں۔ کئی گھر دن میں پچھنی والے دن ناشتے کا اسی پکوان سے لطف اٹھایا جاتا ہے۔

یہ پکوان پہلی مرتبہ مغل بادشاہ بہادر شاہ ظفر (1837ء - 1858ء) کے دسترخوان کی زینت بنا۔ شاہی باورچی نے یہ لذیذ اور سفرد پکوان بنانے پر بہت داد پائی۔

نہاری عربی زبان کے لفظ نہار سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی عربی میں ’دن‘ اور ’اُردو میں ’صبح‘ کے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ پکوان صبح ناشتے میں کھایا جاتا ہے مگر آج اسے ناشتے کے علاوہ دوپہر اور رات کے کھانے میں بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

اسے عام طور سے بوبک کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ مناسب آج پر تقریباً چھ سے سات گھنٹے میں پکنا ہے۔ اس کی تیاری میں چودہ قسم کے مصالحے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسے نان، خمیری روٹی اور تافان کے ہمراہ کھایا جاتا ہے۔ پودینہ کٹا ہوا باریک اورک، سبز مرچیں اور سرخ کی ہوئی پیاز نہاری کے لوازم ہیں۔

خیال کیا جاتا ہے کہ صبح نہاری کھانے سے معدے میں بیماری پرن کی شکایت ہو سکتی ہے اسی لیے اس کے ساتھ ہاشم اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کی بدولت کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے اور گرائی نہیں ہوتی۔

لاہوری اپنی خوش خوراک کی وجہ سے بہت مشہور ہیں۔ کوئی بھی موسم ہو اور کوئی بھی وقت کھانے پینے کی دکانوں پر رش نظر آئے گا۔ لاہور میں بھی نہاری کی چند دکانیں بہت مشہور

One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

تین پاؤ

کھی

ترکیب:

آدھا کھی کرکڑا میں اور اس میں پیاز کاٹ کر ڈال دیں۔ پیاز کو سرخ کریں پھر گوشت اور ہڈی ڈال دیں۔ ساتھ ہی سرخ مرچ، نمک، ہلدی ڈال دیں اور ہلکی آگ پر بھجئیں۔ سوکھ سوکھ سیاح زیرہ، الائچی، سبز لونگ سب کو باریک پیس لیں، بھتا باریک مسالہ ہو گا اتنی ہی مزیدار نہاری ہوگی۔ آٹے میں دو تین کپ پانی ڈال کر اسے خوب حل کریں۔ گوشت بھجن جانے کے بعد دہی میں آٹا ڈال کر خوب چھپے ہلائیں یہاں تک کہ آٹا گوشت میں پوری طرح جذب ہو جائے اور وہ بھی بھجن جائے۔ اب سب پے ہوئے سالے ڈال دیں اور مغز بھی ڈال کر دو تین منٹ کے لیے چھپے چلائیں پھر حسب پسند پانی ڈال دیں اور ایک بال آٹے پر دہی کے منہ پر آٹا لگا کر بند کر دیں۔ آگ بجلی اتنی کھلی کر دیں کہ گوشت پکنا بھی رہے اور پانی بالکل خشک بھی نہ ہو۔ چھ گھنٹے تک اسی طرح ہلکی آگ پر پکھنے دیں پھر اسے کھولیں۔ اب ادورک کاٹ کر کھی میں کرکڑا نہیں، کچھ ادورک نہاری میں ڈالیں اور کھی نہاری پر ڈال دیں۔ ادورک، لیموں، ہری مرچ اور پیاز علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں اور حسب ضرورت نہاری کے ساتھ استعمال کریں۔

بڑے گوشت کی خاص نہاری

تین کلو	بڑا گوشت
دو عدد	ٹلیاں
دو عدد	بکرے کے پائے
دو عدد	بکرے کے مغز
ایک چٹکی	سوف
ایک چٹکی	کالا زیرہ
سات عدد	چھوٹی الائچی
تین عدد	لونگ
دو عدد	پیاز
حسب ذائقہ	نمک، مرچ، ہلدی

ہیں۔ یہاں صبح سویرے ہی گا ہک دور دور سے خریداری کے لیے آتے ہیں۔ نہاری کی سب سے پرانی دکان حاجی نہاری کے نام سے مشہور تھی۔ 1947ء سے قبل یہ پہلے لوہاری دروازے میں قائم تھی۔ تقریباً پچیس برس قبل وارث نہاری کی دکان اندرون شہر لاہور میں کھولی گئی۔ پاکستانی یار چوہو نے اس کے ذائقے میں بہت جدت پیدا کی ہے۔ اسے خوبصورت انداز سے پیش کیا جاتا ہے لیکن برصغیر کی روایتی خوشبو اور ذائقہ آج بھی موجود ہے۔ یہ دہی لذت ہے جو فاری، یونانی، منگول اور مغل وعلی ایلیا سے برصغیر ہندو پاک لائے۔ کراچی اور حیدر آباد میں بھی نہاری ایک مقبول اور سستا کھانا ہے۔ کراچی کے بعض ہوٹلوں میں نہاری کے شوقین لوگوں کا اتنا رش ہوتا ہے کہ دیر تک بیٹھنے کے لیے جگہ نہیں ملتی۔ نہاری خمیری روٹی کے ساتھ گرم گرم کھائی جاتے تو زیادہ لذیذ لگتی ہے تاہم اسے اعتدال ہی سے کھانا چاہیے ورنہ معدے کو بہت بھاری کر دیتی ہے اور انسان سست ہو جاتا ہے۔

نہاری کی ترکیب:

اشیاء	حجم
بڑا گوشت	تین کلو
مغز	دو عدد
گودے والی ہڈی	ایک کلو گرام
سوتھ	دس گرام
سوف	دس گرام
زیرہ سیاح	دس گرام
الائچی بڑی	دس عدد
لونگ	دس عدد
آٹا	ایک سو گرام
پیاز	تین عدد (درمیانے)
ادورک	ساتھ گرام
نمک اور مرچ	حسب ذائقہ
ہلدی	ایک چٹکی

One Urdu Forum . Com

نیاز بو...

دل کے دورے میں موثر

گھر کے آگن میں آسانی سے آگ جانے والا گراس قدر پورا

فرت افزا

گہرے جاسنی رنگ کے پھولوں کے دریا خوشوں اور گہرے سبز رنگ کے چھوٹے درمیانے حجم کے پتوں والا یہ گھٹا سا پودا تین چار فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اس کی پہچان اس کی مخصوص تیز خوشبو ہے۔ اس کی زلفوں کو ہاتھ سے پریشان کیا جائے یا جھیل ہوا انگلیاں کرے تو اس کی خوشبو دور دور تک پہنچتی ہے جو جراثیم کش یاثر رکھتی ہے۔ بظاہر اس پودے کے اندر قدرت نے بے شمار امراض کا علاج مخفی رکھا ہے اسی لیے اس کے اگانے میں بھی فیاضی سے کام لیا ہے۔ نیاز بو کی خوبی یہ ہے کہ چاہے جیسی بھی زمین اور کسی ہی آب و ہوا ہو یہ پودا نمو پا کر خوب پھلتا پھوٹتا ہے۔

اسے خود رو پودا بھی کہا جا سکتا ہے کیونکہ اس پر کھلنے والے پھولوں میں بے شمار بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پھول سوکھ جاتے ہیں تو ہوا کا ذرا سا تیز جھونکا ان بیجوں کو نکھیر دیتا ہے اور تھوڑے ہی دنوں میں ان سے خود بخود کئی ننھے ننھے پودے پھوٹ پڑتے ہیں۔ اگر آپ خود کسی مناسب جگہ پر نیاز بو کا پودا اگانا چاہیں تو پودے سے خشک پھول توڑ کر تھیلی میں مسلیں، کالے کالے بیج آپ کے ہاتھ میں آ جائیں گے۔ انہیں مطلوبہ جگہ ڈال کر تھوڑا سا پانی چھڑک دیں۔ تھوڑے ہی دنوں میں وہاں چھوٹے چھوٹے پودے نمودار ہو جائیں گے۔

اسے کالی تلسی (Basil) بھی کہتے ہیں جو میٹھی تلسی (Sweet basil) کی رشتہ دار ہے۔ ہندو اسے مقدس پودا مانتے اور اپنے گھروں اور عبادت گاہوں میں اس کی موجودگی اڑی

گھی	ڈبڑھ پاؤ
بلدی	دو چنکی
سونڈھ	تھوڑی سی
آنا	حسب ضرورت

ترکیب:

پیاز کے لچھے کاٹ لیں؛ پھر دیکھنے میں آدھا گھی کوڑا کر لیں اور لچھے سرخ کرنے کے بعد گوشت پائے، نمایاں مع نمک مرچ اور بلدی ڈال دیں اور ہلکی آگ پر بھونیں۔ سونڈھ، سونف، کالا زیرہ، چھوٹی الائچی اور لوگ ملا کر بہت باریک پیس لیں۔ آنا چٹائی میں گھول کر رکھ لیں۔ جب دیکھیں کہ گوشت اچھی طرح بھن گیا ہے تو یہ آنا اس پر ڈال کر کھنکھیر سے ملا دیں۔ اب پے ہوئے مسالے چٹائی میں ڈالیں پھر مغز بھی ڈال دیں۔ چند منٹ تک کھنکھیر چلاتے رہیں پھر پانی ڈال کر اسے پکھنے دیں۔ جب ایک جوش آ جائے تو دیکھنے کا منہ آٹے سے بند کر دیں اور آگ ہلکی رکھیں۔ نہاری آٹھ گھنٹے پکھنے کے بعد تیار ہوگی۔ پانی اتنا ڈالیں کہ بالکل خشک نہ ہو جائے اور آگ بہت دھیمی رکھیں۔



One Urdu Forum . Com

ون اردو فورم ممبرز کیلئے مخصوص شیئرنگ

ساتھ ساتھ ہلاچ خوف ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے تو اس کے علاج کے لیے نیاز بو کے سات سے چدرہ پہنے ایک دو امروہ یا سیب تین سے چھ ماشے تک ہر اوجھیا اور ایک دو کنویا مالنا (یا جو بھی موی پھل ہو) انہیں کاٹ کر سلا دینا۔ حسب خواہش نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ پسند کریں تو ایک لیو بھی نچوڑ لیں۔ چند روز شام تین سے پانچ بجے تک یہ سلا د استعمال کریں۔ اس سے دل مضبوط ہوگا اور اعصاب کو تسکین ملے گی۔

جسم میں تیزابیت

جب پیشاب جلن سے آئے اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو ختم ریمان (ختم بالنگو) تین ماشے سے ایک ٹولہ تک آدھے گلاس پانی میں تقریباً آدھ گھنٹہ بھگو دیں۔ بعد ازاں شربت بزدلی چار پانچ ٹولے ملا کر چار پانچ دفعہ پیئیں گ۔ پورا ایک گلاس بن کر چند یوم پہنے سے صحت ہوگی۔

بواسیر

ختم ریمان بواسیر کے خون کی زیادتی کو بھی روکتا ہے۔ تین سے چھ ماشے تک ختم ریمان سالم بچاک لیں یا گرم دودھ میں ملا کر پینے سے ایک دو دن میں خون بند ہو جاتا ہے۔ گرمی دانے

گرمی کے دنوں میں جسم کے مختلف حصوں میں پیپ بھری پھنسیوں سے نجات کے لیے نیاز بو کے پتے تین کر لیپ بنا کر لگانے سے خارش اور جلن دور ہو کر پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

دل کا دورہ

آئیں آپ کو اس خوشنما پودے کا سب سے عجیب و غریب قول کارنامہ بتاتے ہیں: آج کے دور میں دل کے امراض نے ہر شخص کو پریشان کر رکھا ہے۔ جہاں یہ مرض بے انتہا حساس ہے وہیں اس کا علاج بھی نہایت مہنگا ہے۔ آسانی سے ہر جگہ آگ جانے والا نیاز بو اس مہنگے ترین مرض کا سب سے آسان اور سستا علاج ہے۔ اس پودے کے پتوں کی چٹنی اگر آپ اپنے دسترخوان کا مستقل جز بنالیں تو یہ گھر کے ہر فرد کے دل کی حفاظت کرے گا۔ جو مریض ہیں وہ اتفاقاً محسوس کریں گے اور جو تندرست ہیں وہ مملہ قلب کے خدشے سے نجات حاصل کر لیں گے۔ یہ صدیوں کی آزمائش کا نچوڑ ہے۔ یونانی طب میں اس پر بڑی تحقیق کے بعد

خیال کرتے ہیں۔ اس پودے کی خصوصیات دریافت کرنے میں یونانی حکما کا بڑا ہاتھ ہے۔ برصغیر میں اس کی ترویج و ترقی بھی اسی ہی کی مرہون منت ہے۔

نیاز بو کے کالی تلسی کے علاوہ اور بھی کئی نام ہیں مثلاً ریمان پری شاہ سفرم ریمان الملک اور سلطان الریاضین وغیرہ۔ اس کے سچ بھی جو مختلف امراض کا علاج ہیں ختم ریمان کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ نیاز بو ایک ٹین الاوائی پودا ہے کیونکہ یہ ہر قسم کی آب و ہوا میں پنپ سکتا ہے۔ آئیے آپ کا تعارف اس پودے کے اوصاف و خواص سے کرواتے ہیں جو روزمرہ زندگی میں بڑا کام آتا ہے۔

جراثیم کش

اس پودے کی سب سے بڑی خوبی اس کی خوشبو ہے کیونکہ یہ جراثیم کے لیے زہر قاتل ہے حتیٰ کہ چمچر اور کھسی بھی اس کے آس پاس نہیں پھینکتے۔ یہی خوشبو بانی امراض کی روک تھام کا قدرتی ذریعہ ہے۔ بانی امراض مثلاً خسرہ لاکڑا کاڑا تپ دق اور معادی بخار کے دنوں میں اس کے پتوں اور پھولوں کا گلدستہ نہ صرف ماحول کو ظاہری طور پر خوبصورت بناتا ہے بلکہ باطنی طور پر محافظ بن کر انسانوں کی صحت کو محفوظ رکھتا ہے۔ اس پودے نے زمانہ قدیم سے چھوٹی امراض کی روک تھام کے سلسلے میں اٹھ کارنامے انجام دیے ہیں۔

چھجھروں سے نجات

جس آنکھ میں نیاز بو کا پودا ہو وہاں کے کمین کھلے آسمان تلے ایک پر سکون نیند سو سکتے ہیں کیونکہ اس کی خوشبو چھجھروں اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کو بھگا دیتی ہے۔

وبائی امراض

خسرہ ٹائیفا ئیڈ یا معادی بخار لاکڑا کاڑہ میں گیارہ پتے نیاز بو آدھ سے ایک ٹولہ کلاں (خاشکی) اور پانچ سے سات دانوں تک عتاب اور مٹی تقریباً دو گلاس پانی میں ڈالیں جوش دے کر جو شانہ بنالیں اور چٹنی ملا کر گھونٹ گھونٹ پلائیں۔ ساتھ میں جواہر مرہ ایک چاول کے برابر دیں۔ تقریباً ایک ہفتہ کا یہ گھریلو علاج نہ صرف مریض کو صحت مند بنا دیتا ہے بلکہ بعد میں بھی دل اور اعصابی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

اعصابی دیاؤ

طبیعت ہلاچ غل حال رہنے بات بات پر غصہ آئے ذرا سا کام کاج بھی تھکا دے

نیم

نیم کو برصغیر پاک و ہند اور برما کا درخت سمجھا جاتا ہے لیکن اب اس کی کاشت عربستان، افریقہ اور امریکہ میں بھی ہونے لگی ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں اس کی چھاؤں مفید بھی جاتی ہے۔ ایک سایہ دار درخت کی حیثیت سے سعودی عرب میں بھی اس کے پچاس ہزار درخت خاص طور پر میدان عرفات میں لگائے گئے ہیں۔ سات آٹھ سال پہلے پاکستان سے درآمد کردہ اس کے ننھے پودے اب تناور درخت بن گئے ہیں اور لاکھوں حاجیوں کے لیے چٹائی دھوپ میں سائے کا سامان کر رہے ہیں۔ بقی و دق میدان عرفات میں ہوا میں جھومتے ان ہرے بھرے درختوں کا منظر آنکھوں کو بہت بھلا لگتا ہے۔

نیم، گرم آب و ہوا کا درخت ہے۔ سائے سے زیادہ ان ملکوں میں اس کی دوائی حیثیت اہم ہے۔ اسے ایک انتہائی مقبول مصفی خون اور دافع عفونت (اینٹی سپٹک) دوا کی حیثیت حاصل ہے۔ اس کے پتے، گوند، نرم شاخیں، چھال، پھول، چھل اور اس کا مغز کی امراض میں شافی علاج ثابت ہوتے ہیں۔

نیم کے پتے تمام جلدی امراض، پھوڑے، پھنسیوں، آبلوں اور زخموں وغیرہ کا تیر بہدف علاج ہیں۔ چوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے پھوڑے پھنسیاں اور زخم دھویئے جائیں تو وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

چوں کا جوشاندہ

تازہ چوں کا جوشاندہ بہترین مصفی خون ہے۔ اس کے پینے سے پرانے طبریائی بخار کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ یہ جوشاندہ جگر کی اصلاح بھی کرتا ہے اور پیشاب بھی صاف لاتا ہے۔ خواتین کے ایام بھی اس سے صاف آتے ہیں۔ نیم گرم جوشاندہ میں نمک ملا کر غرغرے کرنے سے گلے (نارسلو) کا درم دور ہو جاتا ہے۔

یہ خواص ظاہر ہوئے ہیں۔

آپ لوگ بھی اپنے اپنے آنگن میں نیازو کے پودے کو جگہ دے کر قلب و نظر کو طراوت بخشیں اور ساتھ ساتھ مختلف امراض سے بچاؤ کے چوکیدار کا کام بھی لیں۔ خوبصورتی کی خوبصورتی، علاج کا علاج ڈاکٹر کا بل بھی کم، بے نامزے کی بات!

(مضمون کی تیاری میں زبدۃ الکلماء حکیم نور احمد صاحب کی کتاب گلستہ طب و صحت سے مدد لی گئی)



اکسیر ذیابیطس

نیم کے تازہ پتوں کو باریک چیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک سے دو گولیاں پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے خون میں بڑھی ہوئی شکر کم جاتی ہے۔ اردو کے مایہ ناز نانا گل مولانا عبدالحکیم شرذ ذیابیطس کے لیے یہی گولیاں استعمال کرتے تھے۔

نیم کے مغز کا تیل کرم کش ہے

نیم کے سب سے کلوہ میں تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل خون کی انتہائی خراب شکایات مثلاً آتھک اور جذام کا بھی موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ اس کے 5 سے 10 قطرے شکر یا پانی سے ڈال کر کھائے جاتے ہیں۔

بیرونی طور پر یہ تیل جذام کٹھنہ مالا (خنازیر) جی اور پرانے جلدی عوارض اور زخموں پر پلانے سے شفا ملتی ہے۔ جذام کے لیے اس تیل کے ساتھ چال موگرایا گروجن آمل ہم وزن ملا کر لگاتے ہیں۔ سر میں اس تیل کے لگانے سے جو کبجی مر جاتی ہیں۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالمش سے فائدہ ہوتا ہے۔ امریکہ وغیرہ میں ہونے والی تحقیق کے مطابق یہ تیل دانتوں کی بوسیدگی کے لیے بھی موثر ثابت ہوا ہے۔

نیم کا تیل کرم کش ہے

نبولی اور اس کے مغز کے تیل میں کیڑے کوڑے ہلاک کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ بھارت کی مختلف لیبارٹریوں میں ہونے والی تحقیقات کی روشنی میں امریکی منکر زراعت کے ماہرین نے بھی نیم کو مصنوعی تحقیق بنایا اور اس کی بے شمار خوبیوں کا کھوج لگانے کی کوشش کی۔ ممتاز سائنسی جریدے ڈسکور میں اس سلسلے میں جو رپورٹ شائع ہوئی ہے اس کے مطابق نیم کا درخت مختلف نقصان دہ کیڑے کوڑوں سے خود کو محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ نیم کے درخت میں یہ صلاحیت اس میں تیار ہونے والے تین مرکبات کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ یہ مرکبات لیمونائڈ (Limonoid) کہلاتے ہیں۔ دیگر مصنوعی کیڑے مار دواؤں کے برخلاف یہ مرکبات کیڑوں کا اسی وقت خاتمہ نہیں کرتے بلکہ یہ کیڑوں میں داخل ہو کر ان میں تیار ہونے والے ہارمونوں کی نقل تیار کر کے ان کے ہارمونی نظام کا توازن بگاڑ دیتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

نیم کا سب سے موثر جزو یا لیمونائڈ آزاڈرائکٹین (Azadirachtin) اس ہارمون

نیم کے تازہ پتوں کو چیس کر خارش اور پھل (ایگزیریا) پر لپ کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

تازہ پتوں کے 3 سے 6 گرام رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر پلانے سے آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ مٹی رس یرقان (ہیپلیا) کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک اچھا کاسر ریاخ "خارج" اور مصفی خون ثابت ہوتا ہے۔

پائپوریا کا علاج

گندہ ذئی اور پائپوریا (ماس خورہ) کے لیے نیم کے تازہ پتے اچھی طرح چبا کر موسموں کی مالش کرنے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرنا اور اس کی تازہ سواک کا استعمال بھی ایک بہت مفید علاج ہے۔

نیم کے تازہ یا خشک پھول 6 یا 6 گرام رات کو پانی میں بھگو دیجئے، صبح چھان کر پینے سے ہضم کی خرابی اور معدے کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ پھولوں کا عرق کشید کر کے استعمال کرنے سے خون کی تمام خرابیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

نیم کی چھال

یہ نیم کی سب سے اہم دوائی چیز ہے۔ اسے بخار، مٹھلی، تے اور پیاس وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ بھی امراض جلد، جگر کی خرابی اور یرقان کا موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ خون صاف ہو کر زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اسے صاف پتھر پر کھس کر اس کا گاڑھالپ بھی زخم پتھروں وغیرہ پر لگانا چاہیے۔

لمبریا کے لیے چھال کے ضیائے نفعی بھگوئے ہوئے پانی میں چرائیں اور تھوڑی سی پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پلانا مفید ہے۔ تازہ چھال کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں کا علاج بھی ہے۔ نانچیریا میں اس جوشاندے کو گھٹیا کا موثر علاج سمجھا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ افریقہ میں نیم کا درخت بہت مقبول ہے۔

افریقہ میں نیم پر جو تحقیق ہوئی ہے اس کے مطابق نیم مٹھانے کے نمدود (پراسٹینڈ) کے دم کے لیے بھی مفید ہے۔ نیم کو درد دور کرنے کے لیے اسپرین کا قائم مقام سمجھا جا رہا ہے۔

سے مٹا جاتا ہے جس کی وجہ سے کیزے کے کھڑے ہلکے پرندے بھی اپنے بال دہرے بھڑکنے یا کرانے لگتے ہیں۔ مثلاً جب نڈے میں یہ جذب ہو جاتا ہے تو وہ خود ہاروں تیار کرنے کا سلسلہ روک دیتا ہے جس کے نتیجے میں اس کا نغز دہی نظام معطل ہو کر موت کا سبب بن جاتا ہے۔

لیکونا نڈے، نڈوں اور نڈیوں کے علاوہ بعض دیگر کیزوں کے لیے بھی بہت مہلک ثابت ہوتا ہے۔ درختوں اور پودوں پر نیم کے اس عصارے کا چھڑکاؤ کرنے سے یہ کیزے پتے کھانے کا سلسلہ روک دیتے ہیں اور بھوک سے ان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

سینٹ لوئی یونیورسٹی دانشمندان کے کیمیکل انجینئر یوینین شلر کے مطابق اس تحقیق سے ترقی پذیر ملکوں میں اس کی تاثیر کے بارے میں پائی جانے والی رائے کی توثیق ہو گئی ہے۔

امریکہ میں ڈبلیو آر گریس نامی کبھی نیم سے کرم کش دوا تیار کر رہی ہے۔ محکمہ زراعت نے ابھی اناج کی فصلوں کے کیزوں کے سلسلے میں نیم کی افادیت کی توثیق نہیں کی، لیکن اس نے امریکیوں کو دانتوں کی صحت و صفائی کے لیے اس کے ٹوٹھ پیٹ استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے جو دہاں بھارت سے درآمد کیے جا رہے ہیں۔



One Urdu Forum . Com

نیم: مسیحا درخت

صغیرہ بانو شیریں

میرا چھوٹا بھائی چار برس کا تھا۔ گرمی کے دنوں میں جسم پر باریک باریک دانے ٹپکے اور سرخ ہو کر ان کا ایک بھٹو سا بن گیا۔ ڈاکٹر کو دکھایا۔ وقتی طور پر تو دوا سے آرام آ گیا مگر ایک ہفتے بعد دانے دوبارہ نمودار ہوئے۔ اب کے وہ پہلے کی نسبت خاصے موٹے تھے اور شدید تکلیف دہ بھی۔ ڈاکٹر نے متواتر سات دن انجکشن لگائے اور دوا دی۔ دانوں پر لگانے کے لیے لوشن دیا۔ ایک ہفتے کے بعد دانے دب گئے مگر جلد سیاہ پڑ گئی۔ حکیم کی دوا لی۔ انہوں نے عناب کا شربت دیا۔ مٹائی مٹی کا جسم پر روز لپ کرایا۔ کھانے کی دوا دی، مگر خاص اتفاق نہ ہوا۔ جسم کی حدت قائم رہی۔ دو تین دن کے لیے بھائی ٹھیک ہوتا پھر تکلیف میں مبتلا ہو جاتا۔

ہمارے گھر کے اوپر والے حصے میں پھوپھو رہتے تھے۔ ایک شام وہ آئے تو ان کے ہاتھ میں ہری بھری نیم کی بے شمار ٹہنیاں تھیں۔ انہوں نے کاغذ بچھایا اور نیم کی کٹلیں توڑنے لگے۔ ایک بڑا پیالہ بھر کر کٹلیں رکھیں۔ پھر ان کو پتھر کی سل پے مونا موٹا رنگو کر نکلیے بنائی چھوٹی پور کی طرح آدھے آدھے سے زیادہ موٹی تھی۔ اصلی تھی کڑائی میں خوب گرم کر کے یہ نکلیے اس میں ڈال دی اور اسے ہلکی آنچ پر خوب پکایا۔ وہ جب جلنے لگی تو کڑا ہی اتاری۔ کھٹی ٹھنڈا ہونے پر صاف کپڑے میں اسے ننھارا اور نکلیے ہاتھ سے مسل کر علیحدہ رکھ دی۔ پھر نیم کی پانچ چھ ٹہنیاں چوں سمیت لیں اور ایک پتیلے میں پانی ڈال کر خوب ابالیں۔ امی سے کہنے لگے کہ اس پانی میں ٹھنڈا پانی ملا کر دن میں تین بار پیئے کو نہائیں۔ موٹے موٹے دانوں پر جلا ہوا نیم ہاتھ سے مسل کر مرہم کی طرح لگا پیئے۔ اور صبح آدھا پیچ نیم والا کھٹی ملا کر اصلی کھٹی کی چوری بنا کر کھلا پیئے۔ ایک ہفتے میں پچھٹیک ہو جائے گا۔

امی نے اسی طرح کیا۔ تین ہی دن میں جسم لے دانے مر جھا گئے اور سات آٹھ روز میں جسم بالکل صاف ہو گیا۔ احتیاطاً امی نے ایک ہفتے بعد تین چار دن نیم کا کھٹی پانی۔ ڈیڑھ ماہ

کی سخت تکلیف کے بعد معمولی ٹونکے سے بھائی کو آرام آ گیا۔ اس کے سر میں بھی دانے تھے۔ بال منڈوا دیے تھے۔ پورا سر زخموں سے بھرا تھا۔ نیم کے پانی کے غسل نے سارے زخم درست کر دیے۔ ہم سب حیران رہ گئے۔

☆.....☆

نیم کو گھر کا تکلیف بھی کہا جاتا ہے۔ پہلے زمانے میں اس کی افادیت گھروں میں تسلیم کی جاتی تھی۔ دبا کے دلوں میں اس کی شہنشاہ گھروں میں لکائی جاتی۔ بڑے بوڑھے کہا کرتے تھے کہ نیم انسان کا جنم جنم کا ساتھی ہے۔ درخت کڑوا ہے مگر اس کا پھل میٹھا ہے۔ اس میں بے شمار فائدہ ہیں۔ البیرونی نے کتاب الابدان کے مصنف کا حوالہ دیتے ہوئے کتاب "الصيد نہ فی الطب" میں نیم کی تعریف کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس کے پھول کڑوے ہوتے ہیں مگر شائیں تریاق کا کام دیتی ہیں۔ ڈاکٹر ڈی این جعفری اپنی کتاب "Drugs of India" (ہندوستان کی ادویہ) میں نیم کی بڑی تعریف کرتے ہیں اور اسے بے شمار بیماریوں کا علاج بتاتے ہیں۔ مسکرت کی کتابوں میں ان کے مصنف نیم کی شفا بخشی اور زرد اڑی کے قائل نظر آتے ہیں۔ جوگی اور یوگی نیم سے علاج کرتے ہیں۔ جٹا دھاری ساہو اپنے تحفے میں نیم کے اجزاء رکھتے ہیں۔

نیم کو اردو اور ہندی میں نیم، پنجابی اور بنگالی میں نیب یا نمب، گجراتی میں لیمیا اور انگریزی میں مارکو سامزی کہتے ہیں۔ نباتاتی خاندان Eliaceae سے تعلق رکھنے والے اس مفید ترین شفا بخش درخت کو Drirachita Indica کہا جاتا ہے۔ یہ خوبصورت، سدا بہار سایہ دار گھٹا درخت ہے۔ مارچ کے مہینے میں چھوٹے چھوٹے سفید پھول لگتے ہیں جن کی مہک دور تک پھیلی ہے۔ خصوصاً رات کے وقت درخت کے پاس سے گزریں تو عجیب شہد آگیاں تیز خوشبو چند لمحوں کے لیے سمور کر کے راستہ رک لیتی ہے۔ جون کے مہینے میں اس کی نمونی یا نمونی پک جاتی ہے۔ کڑوے درخت کا پھل حیران کن طور پر شیریں ہوتا ہے۔ بچے بوڑھے سب شوق سے کھاتے ہیں۔ نیم کی عمر دوسرے سو سے لے کر پانچ سو برس ہوتی ہے۔ پرانی کتابوں کا جائزہ لیا جائے تو نیم کا درخت ہزار سال پرانا بھی پایا جاتا ہے۔

نمبوں کی گھٹلی سے بیج نکلتے ہیں۔ اس بیج کو کھجور کے ہاتھ سے یا کھلو سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل قدیم الہاء صدیوں سے کامیابی کے ساتھ مختلف امراض میں استعمال کرتا آئے ہیں۔ نیم کے پتے، نمبوں، شہنشاہ، چھال اور نیم کا مدھ مختلف امراض میں کام آتے ہیں۔ اس کا سایہ بھی ٹھنڈا اور صحت بخش ہے۔ گاؤں کی گرمیوں میں لوگ نیم کے سائے میں آرام

کرتے ہیں۔ اس کی ہوا بھی دبا کو دور کرتی ہے۔ پہلے زمانے میں گھروں کے اندر نیم کا درخت لگانے کا رواج تھا۔ درخت جب سو سال پرانا ہو جائے تو اس میں سے گوند بھی رطوبت نکلتی ہے۔ اسے "مدھ" کہتے ہیں۔ اس میں خون صاف کرنے کی تاثیر ہے۔ اس کو پینے سے جلدی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

مصطفیٰ خون ہونے کے ساتھ ساتھ نیم جراثیم کش بھی ہے۔ اس کے پتے سکھا کر قیمتی دیشی کپڑوں میں رکھے جاتے تھے۔ اس سے کپڑوں میں کیزا نہیں لگتا تھا۔ آج بھی چالوں کے انبار میں نیم کی شہنشاہ رکھی جاتی ہیں تاکہ وہ خراب نہ ہوں کیزے سے بچے رہیں۔ قدیم لائبریریوں میں آج بھی نادر و کمیاب کتابوں کے اندر سے نیم کے پتے نکلتے ہیں کہ ان کی موجودگی میں کتابوں میں کیزا نہیں لگتا۔

صوفی بھجن پرشاد نے اپنی کتاب "سائنس کی روشنی میں ہندوستانی جڑی بوٹیاں" میں جو 1940ء میں چھپی تھی نیم کا ذکر کیا ہے۔ وہ اسے انگریزی میں The Indian Liale Neem کے نام سے متعارف کرتے ہیں۔

نچ امرت ایک دوا کا نام ہے جو نیم کی جڑ، چھال، پتے، پھل اور پھول ملا کر بنائی جاتی ہے۔ اس سے ایک روغن بھی نکالا جاتا جو صابن بنانے کے کام آتا تھا۔ آج بھی بھارت میں نیم کا صابن بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ سری جوہن مانے، ٹیکل مہاوں اور ادوانوں نے بات لے لیے لڑکیاں نیم کا صابن پسند کرتی ہیں۔

ویدیکین تھمہ نیم کی بے حد تعریف کرتے ہیں۔ سابق پرنس آف ویل ہانڈ، ہندو دیالہ (ہندو یونیورسٹی بنارس) کہتے ہیں نیم کا تازہ تیل یا بیٹیل سے لیے نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ صبح شام تیس تیس بوتل تیل دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ڈی بیٹیل سے فری مرلینوں پر بنارس میں یہ تجربہ کیا گیا۔ وہ بختے سے تیل کچھول میں بھر کر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوا۔ ابلہ افراد مرلینوں پر خاص اثر نہیں پڑا۔

ڈاکٹر ایلس بی میڈ نے بھی نیم کے بارے میں تجربات لکھے ہیں۔ نکلنے سے کئی ڈاکٹروں نے نیم پر ریسرچ کی۔ درخت کی چھال کا گچھر بنا کر کامیابی کے ساتھ استعمال کیا۔ قوت حافظہ کمزور ہونے، سر پھلانے، کھڑے ہونے پر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے، سر میں بو بھگنا، منہ میں بکھان درد، بومل اور مٹلی سے بھر پور آنکھوں زرد ہونے، باپوں منہ میں کڑوا پن اور چہرے پر ہمتا جتن کے لیے نیم کا گچھر وہاں آج بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جیٹری جی نیم کا گچھر بکھان، رمی، جوش خون، سن ہونے کے اس خفہ نادرش چھپا کی اور خون کی خرابی کے لیے

تجویز کرتے ہیں۔ نیم کے چوں کا جوشاندہ اشنی صہیبک ہے۔ چھوڑنے، پھینچنے خراب ذہنوں کے لیے اکسیر ہے۔ نیم کی چٹاں مصطفیٰ خون ہیں۔ سات ماش چٹاں اور سات کالی مرچیں لے کر پیس لیں۔ پانی میں ملا لیں اور چھان کر پی لیں۔ خارش، کھلی داڑھی یا ہر قسم کی جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ پرانے دیکھتے ہیں یہ کڑھک میں فائدہ دیتا ہے۔ نیم کے پتے جلا کر ان کی راکھ سرسوں کے تیل میں ملا کر مرہم بنا کر رکھ لیں۔ ذہن اور گھاؤ کے لیے مفید ہے۔

نیم کے پھول کا کامل بنتا ہے۔ پھول روٹی میں لپیٹ کر رول سا بنالیں اور کسی پیالے میں رکھ کر سرسوں کا تیل ڈال دیں۔ اس کا جمل بنا کر اتار لیں۔ یہ کامل آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ آنکھوں میں خارش دیتی ہو چلیں گرتی ہوں تو اسی چمچ گرام کامل میں بھجی ہوئی پھیکری ایک گرام اور تازہ مکھن 20 گرام ملا کر کاشی کے پیالے میں نیم کے ڈنڈے سے خوب رگڑیں۔ اسے روزانہ آنکھوں میں لگا لیں۔ خارش دور ہوگی پھلیں گھسی ہوں گی۔

پرانے طبیب زچہ کو پیلہ دن نیم کے چوں کا عرق دیتے تھے۔ اس سے سیلان خون ٹھیک ہوتا تھا۔ سوجن اتر جاتی تھی۔ پیپ صاف رہتا۔ بخار نہیں چڑھتا تھا اور بھوک لگتی تھی۔ بچے کو نیم کے پانی سے نہلانے سے اس کی صحت ٹھیک رہتی تھی۔ جڑوں میں درد یا سوجن ہوتی تو نیم کا تیل مالش کے لیے دیا جاتا اس سے تکلیف دور ہو جاتی۔

برسات میں نیم کی بمبلی 21 عدد روزانہ کھائی جائیں تو معدے، آنٹن، جگر اور اعصاب کی خرابیاں دور ہو کر جسم میں توانائی کا احساس آنا کرہوتا ہے۔ بڑی بوڑھیاں جوان بچے بچوں کو چاہیں دن تک یہ نمبوایا کھانے کی تاکید کرتی تھیں۔ اس سے سال بھر کی خارش، الری نہیں ہوتی۔ نیم کے پانی میں سوئی بھون کر حلو سے یا تخمیری کی شکل میں بچوں کو کھلائیں تو گرمی دانوں، کھلی اور خارش سے آرام آ جائے گا۔ نیم کی باریک بنالیں ٹوٹھ کے طور پر استعمال کرنے سے دانٹوں کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ نیم کی مسواک استعمال کرنے سے دانٹوں کو کیزر لگتا نہ مسوڑھے خراب ہوتے ہیں۔ اگر مسوڑھے خراب ہوں تو نیم کے پتے پانی میں پکا کر اس پانی سے غرارے کر لیجئے۔ نیم کے پھول پانی میں جوش دے کر بچوں اور بڑوں کو غرارے کر لیں تاکہ دانٹ اور مسوڑھے مضبوط رہیں اور ان سے خون نہ آئے۔ نیم کی چھال کوٹنے کے بعد پانی میں ابال کر غرارے کرنے سے بچے دانٹ مضبوط اور کیزر اگلنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

نیم کے کوٹے سے مٹھن بنتا ہے۔ ٹنک نمبوایا نمک اور پھیکری بریاں ہم وزن لے کر مٹھن بنالیا جائے تو وہ دانٹوں کے امراض میں بڑا مفید رہتا ہے۔ پائوڈر کے لیے پوسٹ۔

نیم سوختہ ایک تلوہ سیاہ مرچ 3 ماش پھیکری 6 ماش قحرق حاش 3 ماش لیجئے۔ ان چاروں کو ملا کر باریک پیس لیجئے۔ مٹھن بچے دانٹوں کو مضبوط کرتا ہے۔

نیم کے کونپوں کا تازہ رس ایک چمچی اور شہد چھوٹی کھمکی کا ایک چمچی ملا کر رکھ لیجئے۔ آنکھوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ رات کو سلائی کے ساتھ کھانے سے امراض چشم دور ہوتے ہیں، نظریز ہوتی ہے۔ نیم کی بڑ کے پاس سے میں سوراخ کر کے سرے کی ڈھالیاں اعتیاد سے رکھ دی جائیں۔ نیم کی گولڈی سے سوراخ بند کر کے چھ ماہ بعد یہ سرمہ نکال لیجئے۔ کھل میں باریک پیس کر کر آب زم زم یا پھینکا سوڈے سے سرمہ بن کر اور غنڈا ہوتا ہے۔ اس سے آنکھیں صاف رہتی ہیں اور آجوب چشم چشم ہوتا۔

گرمی کے دنوں میں جو لوگ گرمی اور چشم میں آگے آتے تھیں ان سے کام کرتے ہیں وہ بھی نیم کی افادیت جانتے ہیں۔ پھاڑوں اور میداؤں میں رہنے والے بھگاش اس کے پھلوں کا نفعہ نبی کو کام پر لکھتے ہیں۔ اس طرح آئینہ دوپہر دھکنے کی یا اس محسوس نہیں ہوتی اور دھوپ میں کام کرتے رہتے ہیں۔

خارش کے ذمہ بڑھ جائیں تو پیاز کی لوگ نیم کے پتے ایک چھٹاک اور میٹھا سوڈا 3 ماش ایک کلو پانی میں پکاتے ہیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر نیم گرم پانی سے خارش کے ذمہ دھوئے ہیں چند دنوں میں ذمہ دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ وہ نیم کی گولڈیں اور سات سیاہ مرچ پیس کر گولیاں بنا کر کھاتے ہیں۔

نیم کا عرق از حد مصطفیٰ خون ہے۔ کسی کھیم سے نگولیں اور خون کی خرابی کے لیے پیس۔ اس کے ساتھ جیشی روٹی اور اصل کی کھائی کھاتا پڑتا ہے۔ ہری تازہ کونپوں کا رس ایک چمچ صبح شام پینے سے بھی خون صاف ہوتا ہے۔

کچھ مردوں اور عورتوں کو پاؤں کے تلوے اور پھلیاں جلتی محسوس ہوتی ہیں۔ اس کے لیے نیم کے پھول بہترین دوا ہیں۔ ڈیڑھ تولہ پھول لے کر ایک پاؤں پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چھان کر رکھ لیں۔ پاؤں دن تک روزانہ دو تین بار یہ پانی پینے سے صحت دور ہو جاتی ہے۔ آج کل بلیڈ پر کمرش زوروں پر ہے۔ اس کے لیے روزانہ ڈاکٹر کی دوا کھانی پڑتی ہے۔ نیم کی تازہ کونپیں تو ڈیلین۔ ان کو رگڑ کر کالی مرچ ملا لیں۔ بچے کے برابر گولیاں بنا کر کھلا لیں۔ سوکھ کر چھوٹی ہو جائیں گی۔ روزانہ حسب برداشت دو تین گولیاں کھانے سے بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ہر روز صبح ٹھہ کر نیم کی پتیوں کا تازہ رس دو چمچی پینے سے

اسکی گھی استعمال کرتا پڑتا ہے۔

نیم کے پرانے درختوں سے بعض دفعہ عرق کرنا شروع ہوتا ہے اسے نیم کا مدھ کہتے ہیں۔ یہ آئندہ مصفی خون ہے۔ اسے احتیاط سے جمع کر کے رکھنا چاہیے۔ یہ آنکھ اور جذام تک کو دور کرتا ہے۔

نیم کا تیل استعمال کرنے سے سر کے بال گتھے اور سیاہ رہتے ہیں۔ اس کے پتوں سے سر دھویا جائے تو بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔ سر میں جو کچھ پڑ جائیں تو نمبلی کا مغز پتوں کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے جو کچھ مر جاتی ہیں۔ نمبلیوں کے مغز سے نکالا ہوا تیل گندے رتوں کو تیزی سے صبح کرتا ہے۔

پاکستان میں نیم پر سائنسی تحقیق جاری ہے۔ ڈاکٹر غلام جیلانی اور ان کے معاونین نے نیوکلیر انشینیٹی فار ایگریکلچر اینڈ بائیولوجی فیصل آباد ریسرچ سنٹر کالج آف ایگریکلچر فائپان اور پاکستان ایگریکلچر ریسرچ کونسل کے تعاون سے برگ نیم پر خاص تحقیقی کام کیا ہے۔ اناج کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کے پتوں پر متعدد رپورٹیں اور مقالات عالمی جرائد میں شائع ہو چکے ہیں۔

آج کے دور میں کیڑوں سے اناج کو محفوظ رکھنے کے لیے کیمیائی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جو بہت بھیجی ہوتی ہیں۔ نیم کے استعمال سے فائدہ زیادہ اور اخراجات کم ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی نیم کے کیمیائی اجزاء پر اپنے معاونین کے ہمراہ عالمی معیار کا کام انجام دے چکے ہیں۔

سعودی عرب جاتوں کو وہاں بھی نیم کی افادیت نظر آتی ہے۔ عرفات کے میدان میں ہزار ہائیم کے پودے لگائے گئے ہیں جو آئندہ چند برسوں میں گتھے خادور درخت بن کر سائے کا کام دیں گے۔ نیم کا گنجر بھی یومیہ پھٹک طریقہ علاج میں جلدی امراض اور دیگر بیماریوں کے لیے اکسیر مانا جاتا ہے۔ آنے والے دور میں نیم کو مصنوعی طور پر خاص اہمیت حاصل ہوگی۔ بھارت کے سائنسی تحقیقی مراکز نے اس طرف توجہ دی ہے۔ امریکہ میں بھی یہ موضوع تحقیق بنا ہے۔ دوسری کیڑوں سے مار دوا ایسی ہیں جن کے مابعد اثرات زہریلے ہوتے ہیں جبکہ نیم میں یہ خصوصیت ہے کہ کیڑوں کو فتنم کرنے کے بعد یہ اناج فصل اور پھل میں کوئی بھی زہریلے اثرات نہیں چھوڑتا۔ اسی وجہ سے بڑے پیمانے پر کرم کش دوا بنانے کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔



انشاء اللہ کبھی شکر گزار خن' جلدی امراض' جگر کے امراض' سیان الرع' سیان خون' بلڈ پریشر کی شکایت نہیں ہوگی۔ اگر آپ کو ان امراض میں سے کوئی مرض لاحق ہے تو نیم کے استعمال سے ایک ماہ میں آپ کو فائدہ محسوس ہوگا۔

جن لڑکیوں اور لڑکوں کی جلد خشک ہو انہیں چاہیے نمبلی کے موسم میں روزانہ نمبلیاں کھائیں اور نمبلی کو دودھ میں گھس کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں۔ یہ ماسک چہرے کی خشکی دور کرے گا اور کیل مہاسوں سے بھی نجات دے گا۔

لڑکیاں ناک اور کان چھدواتی ہیں بعض دفعہ ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ نیم کے باریک ٹکے توڑ کر کان اور ناک کے سوراخ میں ڈال دیں اور نیم کے پتے پکا کر اس پانی سے دھو بیچنے جلدی آرام آگے۔ جب تک کان یا ناک ٹھیک نہ ہو آپ دوسرے تیسرے دن نیم کے ٹکے ڈال لیتھیں۔

نمبلی بوایر کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پتے پھلوں کا مغز پانچ تولہ لے کر اسے خوب باریک چس لیتے۔ دو تولہ پرانا گڑ ملا کر اچھی طرح کوٹ کر ملائیے۔ دو دو ماشے کی کھیاں بنائیے۔ تین شام ایک ایک ٹکیہ کھانے سے ہر قسم کی بوایر کو فائدہ ہوگا۔ نمبلیاں کھائیے اور پھلکے سمیت کوٹ کر بھجلی میں چھان لیتے۔ بوایر کے لیے بہترین سفوف ہے۔ رات کے پانی کے ساتھ صبح کو ایک چمچی سفوف کھائیے۔ ناشتے میں گھی سے چڑی روٹی لیتے روزانہ نقصان ہوتا ہے۔ نیم کا پرانا درخت جس کی عمر 100 سال ہو اس کی چھال باریک چس کر رکھ لیتے۔ ایک گلاس پانی میں 3 ماش سفوف رات کو بھگو دیجئے۔ صبح چھان کر شہد ملا کر پی جائیے۔ یہ ناش' پھوڑا پھنسی داد اور چمبل کے لیے مفید ہے۔

کوبلیں سات عدد اور سیاہ مرچ بھی سات عدد لیجئے۔ آدھی چالی گلاب کے عرق میں پچس کر سات آٹھ دن صبح لیجئے۔ ساتھ تیشی روٹی اور گھی استعمال کیجئے۔ فساد خون کے امراض سے نجات مل جائے گی۔

نیم کا مرہم بھی بنتا ہے۔ ایک پاؤ سروں کا تیل لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھئے۔ تیل کھولنے لگے تو نیم کے پت کوٹ کر اس میں ڈال دیجئے۔ نیم کی موٹی ٹہنی چلائی رہیے۔ گڑھا ہو جائے تو اتار لیجئے۔ ہر قسم کی غارش والی پھنسیوں اور پھوڑوں کے لیے مرہم تیار ہے۔ نیم کے جو شانڈے سے پھوڑے صبح شام دھو کر یہ مرہم لگا بیچئے۔

برص اور جذام کے لیے بھی نیم کا عرق مفید ہے۔ اس کے ساتھ تیشی کی روٹی اور

